
بنت النيل
١٠ م
عدد نوفمبر الممتاز
١٩٤٩




# قرار خطير

قرر اتحاد بنت النيل ان يأخذ على عاتقه محو الامية التى تسود جبين مصر وتؤرق حياة المصريين ، اتخذ الاتحاد هذا القرار غير هياب ولا وجل بالرغم من ان الدولة كافحت خمسا وعشرين سنة فى سبيل القضاء على هـذا العار فعجزت أو قل نالت قسطا ضئيلا من التوفيق ، وذلك لان النية الخالصة للقضاء على هذه الآفة لم تتوفر لحكومة من الحكومات

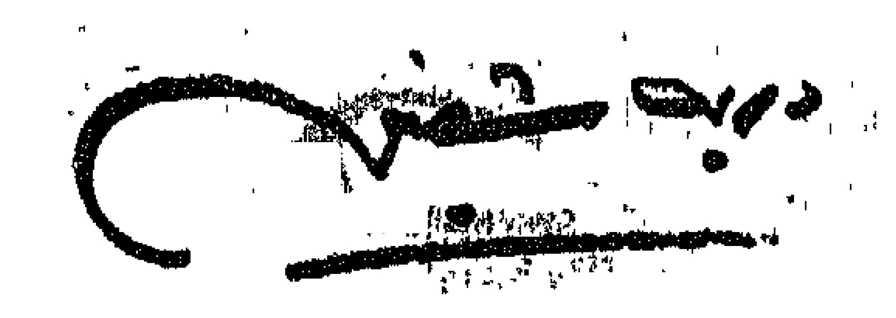
وقد يبدو حكمى على ما صنعته الدولة وحكوماتها المتعاقبة قاسيا بعض الشىء ولكنه الحق الذى لا مراء فيه ، والا فكيف نفسر قدرة الاتراك على الفراغ من قصة الامية فى شهور وعجزنا نحن عن ذلك فى ربع قرن ؟ ونحن والحمد لله لسنا أقل ذكاء او فطنة من الترك وان كان بعض الناس يضعـنا على رأس شـعوب الشرق الادنى نضجا ومواهب واستعدادا للحياة ؟!

فالقرار الذى اتخذه اتحاد بنت لنيل قرار خطير ما نشك لحظة فى خطورته ولن نخشى تثبيط الهمم ، فقد عزمنا على ان نكافح الامية للجنسين معا ، ولن نقصر كفاحنا على الاميـات وحـدهن ، فنحن نعرف أن تعليم البنت دون الولـد جناية تشبه الجناية التى يدعو لها خصومنا فيطلبون قصر كل خير على الذكور ، ولو ان البنت المصرية فى حاجة الى جهد كبير للقضاء على اميتها فنسبة الاميات أكثر من نسبة الاميين فى مصر ، بفعل دعاة السوء خصوم المرأة الذين أخروا حقها فى التعليم قرونا متصلة وقصروا قشوره على الذكور وحدهم ...

ولم يقصد اتحاد بنت النيل فى قضائه على الامية وعزمه الاكيد على تحقيق هذا الهدف الا ان يبطل حجة المحتجين علينا بانه ينبغى ان تتعلم المرأة قبل ان تفكر فى حقوقها السياسية ، فاذا علمناها ـ وهذا قريب ان شاء الله ـ فلـن تكون لرجل حجة فى ان تنال حقها فى الوجود والحياة ، واخشى ان يتم تعليمها فى سنة أو شهور والقـوم مختلفون أنساوى المرأة بالرجـل ونضعها فى المجتمع الى جواره لها ما له وعليها ما عليه ، أم نحول بينها وبين جميع الحقـوق التى يتمتع بها النساء فى العالم المتحضر ؟؟

وكذلك سوف يكون من أغراضنا القضاء على أمية الرجال حتى يفهم الرجل ما له وما عليه ويهضم النظم الجديـدة ويتشرب روح الحضارة الحديثـة التى تفرض المرأة عليه اختا له تزامله سراء الحياة وضراءها ، فان الجهل وحده هو الذى يعاون خصومنا عند الجهلاء ، فاذا قضينا على جهلهم انصفنا انفسنا منهم وانصفنا مصر معنا ، بل قل بوأنا مصر المكان اللائق بها بين الامم والشعوب

ان الامية قضية القضايا فى مصر ، وعلى حربها والانتصار عليها يتوقف القضاء على كل خبيث ينخر فى حياتنا السياسية والاقتصادية والاجتماعية ، وقد عجز الرجال عن أداء واجبهم فافسحو الطريق للنساء يؤدين أشرف واجب وأعز رجاء .




العدد ٤٨ — الثمن ١٠ قروش

# خواطر تعبان

للدكتور ابراهيم عبده

ولا أخفى انى ذلك التعبان ٠٠ وكل متعب يحـاول الراحة والاستجمام ينصرف تفكيره الى أشياء تبدو غريبة ويخشى فيها السؤال حتى لا يتهم بالبله أو الغفلة أو تثار به الظنون على أى حال! وقد ملكتنى الجرأة فأبيت أن أسأل فيما بدا لى صاحبا أو صديقا وعزمت أن أطرح كل ما عن لى على صفحات مجلتنا الغراء ، وليكن ما يكون حكم القراء ! ٠٠

فى قطارات السكة الحديد والترام والاوتوبيس يكلف الطفل تذكرة كاملة اذا جاوز طوله كذا من الاشبار ويعفى الطفل البدين الغليظ المزاحم للمكان اذا قل طوله عن القدر المعلوم ، ويبدو ان العكس كان واجبا أن يتبع ، لان ( موتور ) الترام أو القطار لا يتأثر عادة الا بالاوزان ، ولا يصيب الراكب ضيق من طولى ولكنه يتقلى على النار اذا زحمته بالشحم واللحم والجسم البدين ٠٠ وهذه القاعدة ، قاعدة الطول فى الحكم على تذاكر الركاب معمول بها فى الدنيا كلها ، وأخشى أن أتهم الدنيا بالغفلة حتى لا تثار بى الظنون ! ٠٠

وقد تذكرت مرة أن أهلى – وأنا طفل – استقبلوا ضيفا رث الثياب بترحاب فاق الخيال فذبحوا له ديكا روميا ونزل فى أجمل حجرات البيت ، وتساءلت فى براءة الصغار عن مكان الرجل بين الناس فقد خشيت أن يكون وليا من أولياء الله الصالحين، ولكنهم أنبأونى انه ضيف ، واقرآء الضيف مهما يكن قدره واجب محتوم على كرام الناس ! ودهشت اذ لقيتهم يستقبلون ابنه بعد ربع قرن فيصيب منهم فنجانا من القهوة وينصرف بعد دقائق معدودات ، ووازنت بين كرم الامس واليوم ، وتخيلت القضاء على هذه البقية الباقية من الكرم – أى فنجان القهوة – اذا مضى القدر بنا ربع قرن آخر من الزمن ؟!

وانصرف تفكيرى الى التعليم وكيف أصبح لكل مهنة مدرسة مهما يضؤل عدد طلابها الا مدرسة الخدم والخادمات ، مع ان عددهم يتجاوز مائة ألف كما يقول أهل الاحصاء ، وهم جميعا أميون الا فى النادر ، وفى جهالة تشقى بها البيوت وتشقى بها الاخلاق ، فلا هم عارفون واجباتهم ولا هم على علم بحقوقهم المهدرة منذ العصور الوسطى وأيام النخاسة والعبيد ، ولو قدر لهم التعليم لارتفع مستوى البيت وشفى من (مصائب) الخدم وخاصة الخادمات !!

وفكرت فى مستشفيات الحكومة كيف يسمونها مشافى للابدان ؟ ولا أريد أن أردد شكاوى الجماهير فى اهمال المسئولين والتهاون فى العلاج ، وانما يهز نفسى أن أتخيل مريضا يقوم على خدمته فحل ذو شوارب وذقن لا تحلق الا فى الموالد والاعياد بينما الكلاب تدلل فى البيوت على حجر من الحرير وفى يدين ينعم بهما السعيد ويرق لهما المارد الجبار ، ولن أسيغ لبلد متحضر حرمان المريض من خدمة النساء وتركها بين أيد أقوى وأعنف من أيدى الجنود والخفراء ٠٠٠

وجرنى الفكر فيما يصاب به الانسان فى مستشفيات الدولة الى أولئك الفتيات اللائى التحقن أو يلتحقن بكلية الطب البيطرى ، وعلى قدر علمى لا تبحث هذه الكلية الا فيما يختص بالحيوان ، وعلاج الحيوان مشكلة للرجل القوى القادر فكيف تحتملها الايدى البضة وتقوى عليها الاجسام الدقيقة الرقيقة الا أن يكون وضع الاشياء فى غير موضعها من قواعد الحياة فى مصر ٠٠٠

وقد ترى معى أو لعلك تفكر أحيانا كما أفكر فى تلك الفتاة التى حرمت كل الوان الجمال فهى قميئة مترهلة لاتسر الناظرين فنقبل تدللها وتجنيها على من يقبل للزواج منها وأن لم نحمد سيرتها فى هذا العوج ، ذلك لانها مثرية كثيرة المال والجاه، ولا شك أن كثيرين من طلابها نظروا اليها من خلال قروشها وأحيانا يرى بعض الناس السعادة فى القروش، ولكن الشىء البغيض الى النفس الشىء الذى يثير أهدأ الاعصاب وأثبتها أن ترى تلك القبيحة الدميمة خلوا من المال والجاه يأتيها الخاطبون القادرون فتعيب طولهم أو عرضهم ، وتأخذ عليهم شيبا خفيفا وخط رءوسهم أو تقيسهم الى نجوم السينما فى أمريكا ثم ترفض الزواج !!

يبدو حقا انها خواطر تعبان فكم فتاة تقرأ هذا الكلام ولا ترمينى بالبله والجنون ؟ وأحسب أن **خواطرى جديرة بالنظر فما** أكثر ما أرى بين الناس من البلهاء والمجانين ؟!

## الباقيات الصالحات

عمار البيوت وسعادة الاسرة أجمل ما فى هذه الحياة التى نسعى فيها وكل ماعدا هذا يعتبر وهما لاقيمة له فى الدارين معا اذا آمنا بدنيانا وآخرتنا

فلنحذر دعاة السوء وأهل النميمة ولنقفل آذاننا دونهم فهم الثعابين تسعى لفض الشركة والقضاء على الالفة ، فتصور للزوجة العاقلة المتزنة جمال الحياة فى هذا البهرج وتلك الزينة ، وتدفعها الى التقليد دون اعتبار لعرف أو تقليد ، حتى اذا اهتزت الزوجة أو وهنت قواها عادوا الى الزوج فأشعلوا نار قلبه وقد يخف عقله فيقضى على شركته دون علاج وينهار البيت قوى الاساس شديد المراس ثابت القواعد ، ويصبح الصغار فاذاهم حيارى بين الام والاب ، لاتحكم فيهم أمومة أو أبوة وانما تقرر مصائرهم محاكم الشرع هنا وهناك ٠

وانظرى معنا ماذا يقول الاب فى أمهم وماذا تحدثهم الام فى أبيهم ، ان الاب والام كلاهما سىء الخلق قبيح السيرة فظ القلب جامد الاحساس ، هكذا يخرج الصغار وليس فى عقولهم الا آثار المعركة بين الابوين مخلوطى الذهن والنفس ، اللذين استمعا الى دعاة السوء والفتنة، وراحا الى المحاكم وماتنطوى عليه المحاكم من بلاء ، ونسيا أن الظالم فيهما سيعرى فيها من ثيابه وان المظلوم ستمزق عليه تلك الثياب !!

فلنختلف ماشاء لنا الخلاف، فان زوجين فى الدنيا لم يعيشا قط دون «نقار» أو شقاق ، ولنحذر فى خصومنا هذه الاتهامات الخطيرة والالفاظ النابية ، فقد تعود المياه الى مجاريها ويلتئم الشمل بعد ان غسلنا ثيابنا فى المحاكم أو بين الاهل والاصدقاء ،

# ليس لها في التاريخ نصيب

كنت فى الثانية عشرة من عمرى ، حينما سألت جدى لوالدى رحمه الله :

ـ انت حضرت حرب عرابى يا جدى ؟ !

وهز الشيخ رأسه فى تؤدة وسرح ببصره قليلا وهو يفرط حبات المسبحة بين أصابعه ، ثم قال

ـ أجل يابنى ، لقد شهدت موقعة الاسكندرية ؟

* * *

فى صبيحة يوم ١١ يولية سنة ١٨٨٢ ، ضرب الاسطول الانجليزى بمدافعه الضخمة مدينة الاسكندرية ٠

وكان من تقاليد الجندية المصرية ، ألا يردوا على أى عدوان الا بعد الطلقة العاشرة وهكذا ظل جنود الجيش المصرى البواسل واقفين خلف مدافعهم العتيقة وحصونهم المتداعية كالاسد المتحفزة وقد لطخ الغبار وجوههم السمراء والتمعت قطرات العرق على جباههم وتطاير الشرر من عيونهم وكانت قذائف الاسطول محكمة التصويب قوية الاثر أحدثت تلفا بليغا

وانتهت الطلقة العاشرة ، فأصدر القائد أمره الى طوابى الاسكندرية بضرب المهاجمين ورد عدوانهم الوضيع وانطلقت القذائف المصرية تزأر فى الفضاء ، ولكن أكثرها ـ رغم دقة التصويب ـ كان ينفجر فى منتصف الطريق

واشتد ضرب الاسطول ، ولم يكن فى هذه المرة موجها الى الحصون والمنشئات العسكرية التى ادعوا كذبا أن عرابى كان يرممها ويجلب اليها المؤن والعتاد ، بل تساقطت أكثر القنابل على الدور والاحياء الوطنية فاشتعلت الحرائق فى كل مكان ، وخرج الناس الى الشوارع يحملون ما استطاعوا حمله من متاعهم ٠ ولكنهم أبدا لم يكونوا مذعورين أو هلعين ، وانما كانت الثورة تعصف بنفوسهم والحنق يأكل صدورهم ! ٠

ومرت امرأة تدعى (سنية العجوز) فراعها حال الاهالى فوقفت على أنقاض بيت هدمته القنابل وصرخت بأعلى صوتها :

ـ يانساء الاسكندرية ، ويارجالها الابطال عار عليكم ياأبناء مصر البواسل ، ان تشهدوا خراب مدينتكم الجميلة وتقفوا هكذا كالاصنام ! ٠٠

وأخذت القوم موجة طاغية من الحماسة ، فانطلقوا أفواجا الى الحصون والقلاع ، وشمر الرجال عن سواعدهم وبدأوا يجلبون أكياس الرمل ليضعوها فى الاماكن المستهدفة أكثر من غيرها لنيران العدو ، وقد نسوا متاعهم وديارهم وجرحاهم ولم يعودوا يذكرون شيئا سوى أن العدو الظالم يريد أن يغتصب ينتهم ٠٠٠

أما النساء ٠٠ نساء الاسكندرية الباسلات ، فقد رحن يجلبن الماء للجنود ويحملن القذائف الى المدافع ويضمدن جراح المصابين !

ورويدا رويدا ، بدأت الحصون تنهد والمدافع تكل وقذائفها تقل ، حتى صمتت فى النهاية بعد عشر ساعات من الكفاح الرهيب ٠٠

ولكن مدافع الاسطول استمرت فى قصفها ، حتى صارت الاسكندرية شعلة من النار والدمار ٠ ونزل الجنود من السفن الى الشاطىء ، وقد ظنوا ان المدينة صارت لهم لقمة سائغة ٠٠٠

ولكنهم ذهلوا وجمدوا فى أماكنهم ، حين استقبلهم أهل الاسكندرية بمقاومة شديدة حاربوهم فيها بكل شىء وصلت اليه أيديهم من بنادق الى خناجر الى عصى ٠٠ وحتى الحجارة كانت تلقى عليهم من النوافذ كالامطار ٠٠٠

وبدأت المذبحة الرهيبة ؟ !

وكانت ( سنية العجوز ) تلك المرأة العجيبة ٠ بقامتها المديدة ووجهها الاسمر الجامد تتنقل كالشيطان وقد حملت فى يمينها سكينا طويلا من النوع الذى يستعمل فى ذبح الخراف والبهائم ـ فقد كان زوجها قصابا بالمدينة ـ تنطلق به بين الرجال صارخة فيهم تحثهم على الجلد والثبات والذود عن مدينتهم ، وتهتف بالنساء ليشددن أزر رجالهن وأبنائهن واخوتهن ٠ وتنبه اثنان من جنود العدو فصوبا رصاصتين الى ظهرها ٠٠٠

ولكن المرأة العجيبة لم تسقط ، بل تلفتت خلفها فى سرعة ، ورمت الجنديين بنظرة ازدراء وقد تطاير الشرر من عينيها السوداوين ، ثم هجمت عليهما كاللبؤة الجريحة وانهالت عليهما طعنا بسكينها ٠٠ حتى سكنت جثتاهما تحت قدميها

واذ ذاك ٠٠ واذ ذاك فقط زفرت المرأة الباسلة آخر أنفاسها وسقطت على الارض وقد علت شفتيها ابتسامة راضية ! ٠٠

وصمت جدى رحمه الله وربت على كتفى فى حنان قبل أن يستطرد مبتسما :

ـ طبعا انت قرأت الباقى فى كتاب التاريخ ٠٠

وقلت :

ـ ولكنهم لم يذكروا لنا شيئا عن تلك القصة ؟

وهز رأسه كالعالم وقال وهو يبعد الكلمات عن بعضها :

ـ ذلك لان مؤرخى التاريخ يا بنى ، لا يحملون أنفسهم مشقة البحث والاستقصاء ، وانما يكتفون من الحوادث بقشورها ويتركون لبابها ، أى انهم يسردون عليكم المظهر ٠٠

أما الجوهر فترويه الاجيال للاجيال !!

# احذري التبذير يا سيدتي

التبذير علة اجتماعية خطيرة ، وداء وبيل نراه متفشيا في أكثر بيوتنا ، بل في كل ناحية من نواحي حياتنا ، وهو سيء في كل أحواله ، وعاقبته تنذر بالاخطار وتهدد بالخراب ولذلك فنحن في حاجة ماسة إلى أن نتعلم التدبير المالي بلا تقتير وبلا تبذير ونعرف طرق الانفاق الصحيحة التي تعود بالنفع على البيت والاولاد

ويؤسفنا أن نقول ان التبذير أصبح صفة ملازمة لبعض السيدات والزوجات، يحملهن على ذلك حب المظاهر والمباهاة ، أو الجري وراء الشهرة والصيت ، غير مقدرات المتاعب المادية التي تقلق بال الازواج

فهناك زوجات يدفعهن الزهو الى الاسراف في اقتناء الجواهر والمصوغات بما يرهق ميزانية البيت ويؤدي الى الحرمان في نواح ضرورية وهذا الاسراف يدل على خيال ممجوج وتقليد أعمى بالعادات لان هذه المجوهرات التي تسرف في اقتنائها بعض سيداتنا قلما تعرفها سيدة مهذبة في الامم الاوربية الا اذا كانت على درجة كبيرة من الثراء .

وكثير من أموالنا مجمد في هذه المصوغات والمجوهرات ولو انها بيعت ودخلت أثمانها في الحركة المالية لاحدثت نشاطا اقتصاديا عظيما في صناعتنا وتجارتنا . ومن أمثلة التبذير عندنا أيضا المبالغة في تكديس البيت بالاثاث الذي لا ينتفع به أو شراء الاقمشة التي تستعمل للمفروشات من الحرير الخالص على أن هذا الاثاث الكثير المكدس يحتاج الى مسكن كبير رحب وهو أمر غير ميسور في هذه الظروف التي ضج الجميع فيها من اشتداد أزمة المساكن وتكديسه في منزل ضيق في هذه الحالة يجعل منظره مؤذيا يبعث على الضحك ويدعو الى السخرية في الوقت نفسه !

والتبذير في طعامنا احدى النواحي التي نعانيها في البيوت أيضا ، فان بعض الزوجات يجهلن الاساليب الحسنة للتغذية ، فيحلو لهن أن ينفقن الكثير على الاطعمة الغالية اعتقادا منهن بأن غلاءها دليل على عظم فوائدها . فهن يملأن بطون الاطفال باللحم ، ويشبعنهم بالدسم الثقيل من الطعام ويكثرن من صنع الكعك والفطائر ، بل ان هناك زوجات يطبخن في الصباح ثم يعدن فيطبخن في المساء، وهذا اسراف مذموم يدل على جهل فاضح بالاغذية وقيمتها فضلا عن الاضرار التي تلحق بالاطفال . واصابة السيدات بالتخمة التي يجأرن بالشكوى منها .

وهذه سيدة تبالغ في الضيافة التي تدخل في عداد الزهو ، وتغالي في اعداد المائدة وتسرف في الاكثار من ألوان الطعام وأصناف المأكولات فتشترى منها ما يكفي ثمنه لتزويد أسرة متوسطة بالطعام في أسبوع

وثمة تبذير آخر تقع فيه بعض الامهات هو منح الاولاد الكثير من النقود ليشتروا ما شاءوا سواء أكان نافعا أم ضارا وفي الغالب تصرف هذه النقود في وجوه لا تعود على هؤلاء الاولاد بأية منفعة فينشئون مدللين مجبولين على حب المال وعلى الرغبة المتعطشة في استهلاكه، وهذا بلا شك ضرر بالغ بأخلاقهم وبمستقبلهم .

اذا كنا قد عرضنا لبعض نواحي التبذير عند سيداتنا فان هذا لا يمنعنا من أن نخص بعض الازواج أيضا باللذع فبعضهم لا يبالي غشيان المقاهي أو الحانات بل هو يسرف في التردد عليهما ، وينفق فيهما ما كان يجب أن يخص به البيت لطعام أو لباس ، وآخرون تملكتهم عادة التدخين فيحرقون فيها نقودهم وكان أولى بها أن تنفق على أبنائهم في مصروفات مدرسية أو ما شابه ذلك ، اننا كثيرا ما نرى أشخاصا من ذوى الدخل المتوسط ومع ذلك يشقون طريقهم في الحياة من غير عنت أو ارهاق ويصلون بأولادهم الى نهاية مراحل التعليم ، ويعيشون في بيوتهم عيشة سعيدة هانئة ، والسبب في ذلك بسيط جدا هو ان الزوج رجل معتدل يزن الامور بميزان دقيق ، والزوجة مدبرة تميز بين الضروري والكمالي ، وتفرق بين المفيد والتافه ، وتدبر المال بحكمة وفطنة ، فلا تبعثر مالها ، ولا تشتري الحاجيات جزافا فاستطاع الزوجان بذلك أن يبنيا بيتهما ويربيا أولادهما ويجعلا السعادة مرفرفة على حياتهما .

**سيد حسن درويش**

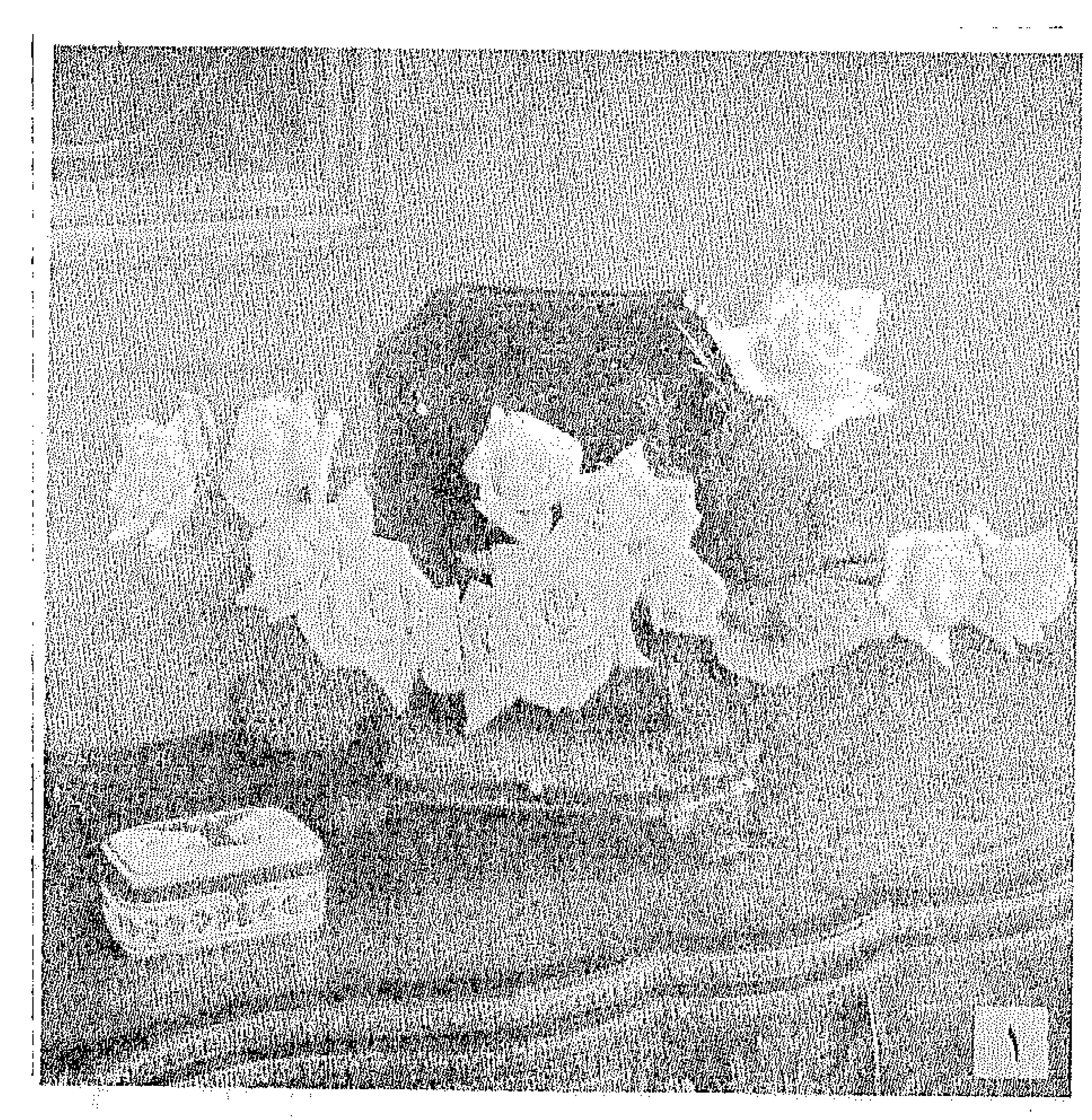
# من آداب الدين والدنيا

ان من أسباب الراحة والسعادة أن تأخذ ما لك وتعطي ما عليك وأن في التعرف على الاحاديث النبوية الشريفة خير دليل لك على الاصلح في الاتباع وخير عبرة في الماضي وأكثر عبرة اليوم وغدا .

لم يحرم الله الخروج في ميدان الحياة على الرجل والمرأة وأباح للمرأة مغادرة منزلها عند اللزوم ولقضاء حاجة الانسان .

وفي قول أصدق القائلين رسول الله صلى الله عليه وسلم خير عدل وحرية في الحديث الكريم ( انه قد أذن لكن أن تخرجن لحاجتكن ) ، . لا شك ولا خلاف في أن من حق المرأة أن تخرج لقضاء أمورها . للرجل والمرأة أن يخرجا للحياة، الرجل عليه واجب الكفاح تكليفا والزاما ، والمرأة لا يستغني عنها المنزل ولا غنى لها عن الخروج لتستكمل كل ما تحتاج اليه مملكتها من شئون اجتماعية وثقافية واقتصادية ، فان من حق المرأة أن تتولى القيام بكل ما يحيط بها من سعادة. ان لها أن تخرج من منزلها كالرجل ما داما قد استأذنا من بعضهما للاطمئنان وضمان الامن والسلام في جو الحياة الزوجية . . ان من حق كل سيدة أن تخرج ما دامت تنفذ القواعد اللازمة في المعاملة وما دامت الثقة متبادلة وما دامت في حاجة للخروج لزيارة الاهل والاصدقاء والاماكن الدينية والتجارية وكل ما تمس اليه الحاجة . يجب أن يتأكد الجميع ان من حق المرأة أن ترعى بيتها وأن ترعى طلباتها . يجب أن تخرج لتؤدي ما عليها من واجبات نحو نفسها وغيرها ووطنها ويكفي أن يكون الضمير الحي رقيبا في سبيل الاعمال المجيدة . .

**بدرشاه الحديدي**



١

# جمال الزهور فى أوانيها

تنسيق الزهور فن اذا امتلكت ناصيته سيدة فانها تكون دائما أبدا مرموقة من الرجال بالاعجاب ومن مثيلاتها من بنات حواء بالحسد والغيرة وليس جمال الزهور مقصورا على شكلها الجميل فقط بل ان جمالها يزداد ويظهر رواؤه اذا نسقت تنسيقا فنيا ووضعت فى آنية تكسبها منظرا جذابا

وأظن انك تعلمين ان المنزل الذى خلا من (فاز) تتدلى منه الورود والرياحين كالبيت الذى خلا من الاطفال فلاروح ولاجمال ، وقد قيل أن أحد الادباء الهنود كان يسأل حين يدعى الى مأدبة من المآدب هل فى البيت أولاد ؟ فاذا كان الجواب بالنفى ، سأل هل فى البيت صديقة؟ فاذا كان الرد بالايجاب قبل الدعوة فورا ، ويعنون بذلك المثل ان البهجة التى يضفيها الزهر على البيت تشبه من قريب تلك البهجة التى يضفيها وجود الاولاد؟!

وكلما عنى الانسان بتنسيق زهوره وأعد لها الاوانى المناسبة زاد بيته بهجة ورواء وأضفى على حياته لونا من حساسيته الفنية قلما تجدها فيمن خلا بيته من الزهور، وفى ذلك يروون أن غاندى كان لا يستنكف أن يقضى النهار كله غازلا والى جواره معزة وكان سعيدا لان حجرته كانت عامرة بأوانى الزهور الجميلة ، ويمكنك يا سيدتى ان تنسقى الازهار بوضعها فى أية آنية من الاوانى وتضفى من حسنها عليها الجمال المطلوب

والى جانب هذا الكلام أربع صور لاوان وضعت فيها زهور فكان لذوقك أثر طيب على ابرازها متعة للناظرين

ففى الصورة الاولى نرى ورودا وضعت فى علبة من السيفر فى «اهمال» بديع ! وفى الصورة الثانية نرى اصيصا للزهور معلقا على الحائط وقد تدلت منه الزهور وفروعها وفى الصورة الثالثة سلة للحلوى من السيفر نسقت فيها الزهور على نمط فريد اكسبها جمالا فوق جمالها أما الصورة الرابعة والاخيرة فهى لكأس مليء بانواع مختلفة من الزهور

فابحثى ياسيدتى عن أوان قد تصلح لمثل هذا الغرض وحاولى وجددى فى كيفية تنميق منزلك تفوزى باعجاب زوجك وغيرة بنات جنسك .



٢



٣

بنت النيل تقدم

# باترونات چينو

## قطع الباترون

١ ــ الظهر
٢ ــ منتصف جونلة الظهر
٣ ــ جنب جونلة الظهر
٤ ــ الصدر
٥ ــ بطانة الرفير
٦ ــ صدر الجونلة
٧ ــ رفير الجيب بالورب
٨ ــ الياقة
٩ ــ الكم
١٠ ــ بقية صدر الجونلة مع تحت الجيب
١١ ــ بطانة الجيب العليا
١٢ ــ الحزام

### كيفية استعماله

قبل استعمال هــذا الباترون يستحسن كى القماش بخرقة مبلولة حتى يشرب القماش وذلك منعا من انكماش الفستان بعد الغسيل .

ابتدئى بقياس الباترون عليــك للتأكد من انطباقه على مقاسك وعلى الفكرة التى تطلبينها من الموديل فاذا احتجت الى أى تعديل فى الارنيك اتبعى التعليمات المطبوعة خلفه :

**افردى القماش فردا جيــدا وضعى أجزاء الباترون مع ملاحظة ثلاث نقط مهمة :**

أولا : أن تكون كل قطع الباترون موضوعة حسب السهم الذى يدل على نسيج دغرى القماش أى أن تضعى دغرى القماش مع دغرى الباترون .

ثانيا : أن تتركى مسافة للخياط داير كل قطعة من قطع الباترون كما تتركين ٥ الى ٨ سم للاورليه ( ذيل الفستان )

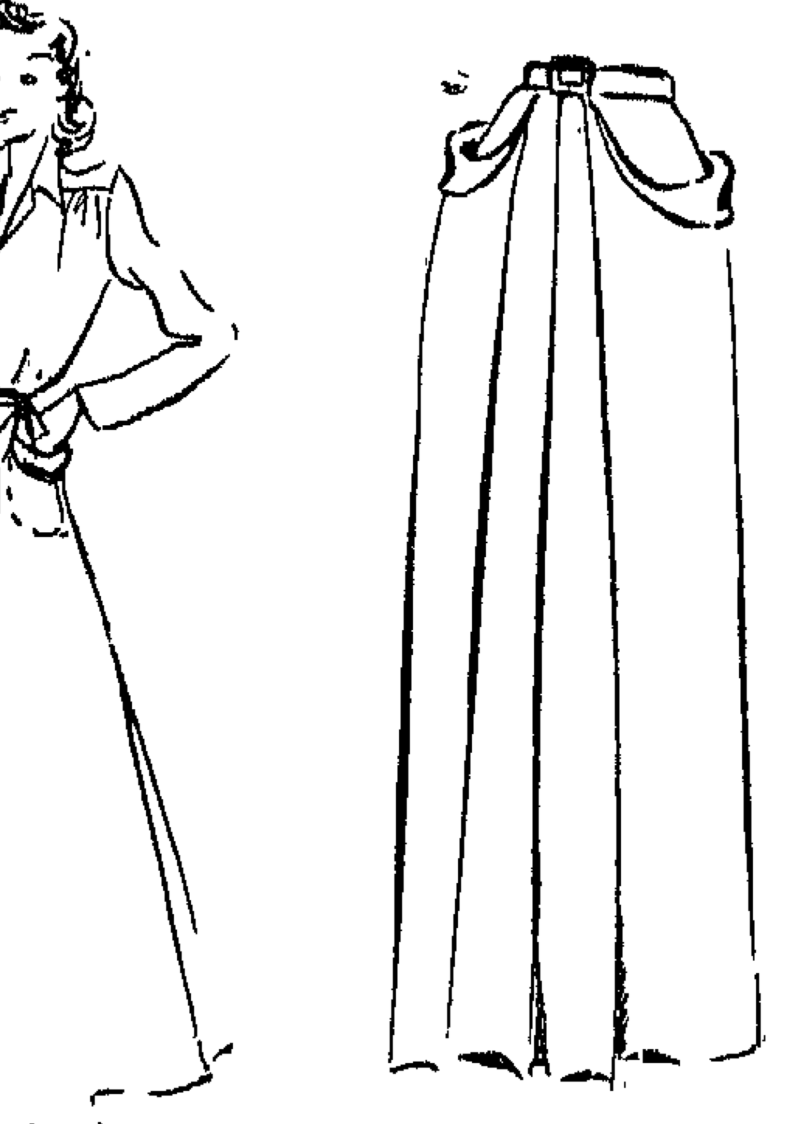
**بعد تشبيــك جميع أجزاء الباترون على القماش ضعى علامات بالطباشير أو بالخيط ( بوان تايير ) كما يجب وضع جميع العلامات الموجودة على الاورنيك فوق القماش قبــل نزع الباترون .**

**سرجى البنسات والكسرات والقصات قبــل طبق الكتاف والاجناب واعملى بروفة أولى .**

**صلحى العيوب بالدبابيس من جنب واحــد ثم صلحى الجنبين على بعض . نوصيك باستعمال المكواه بقدر الامكان فى كل مراحل الخياطة حتى تكون الخياطات راكزة نظيفة .**




**اصنعى هــذه البلوزة الجميلة :** وذلك بتطويل صــدر وظهــر الباترون بمقــدار ٢٠ سم لادخالها فى الجونلة .



**اصنعى هــذه الجونلة البديعة :** على نفس أرنيك جــونلة الفستان ركبى الحزام مــع عمل فتحة أمامية داخل الكسرة .

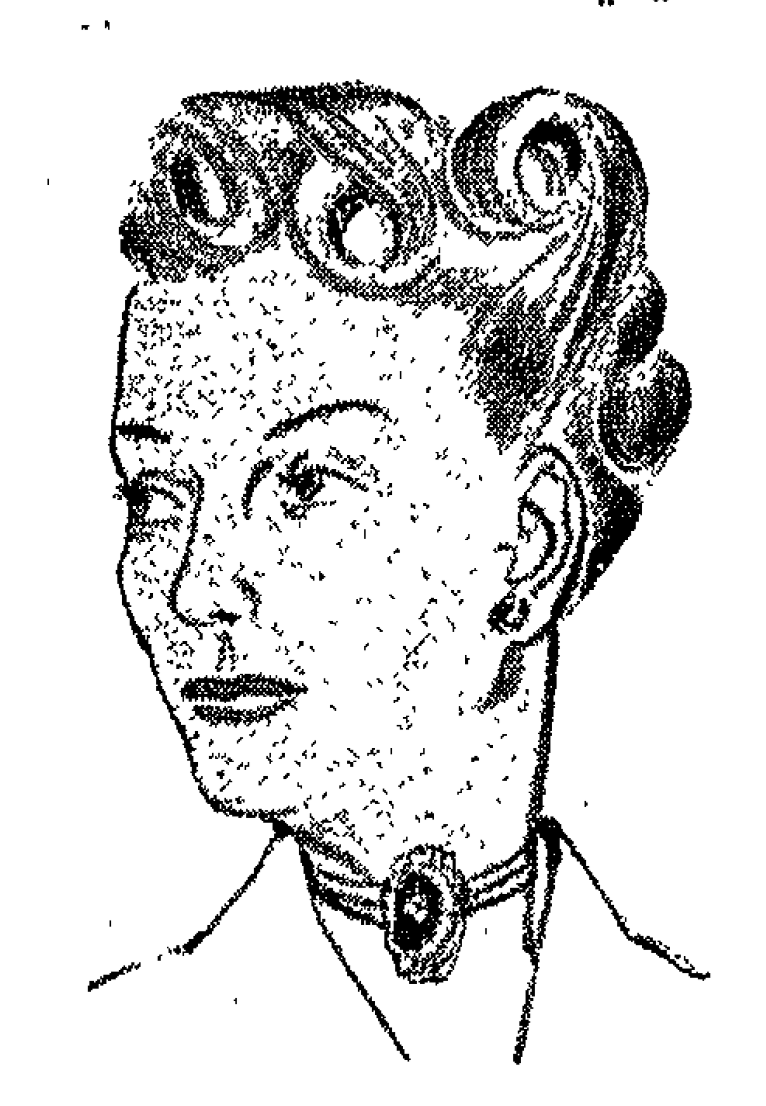
**اصنعى روب دى شامبر :** طــولى ذيــل الجــونلة ٤٠ سـم وافردى كسرة صدر الجونيلة واثنيها وطولى الكم

# جمالك كل يوم

◆ تنظيف الوجه من المساحيق أهم من عملية دهنه بها . ويجب لذلك أن يكون تواليت المساء معمولا بعناية كبيرة فتدهن البشرة جيدا بالكريم الخاص بالتنظيف متى تكون المسام خالية من غبار النهار قبل النوم .

◆ يجب على الفتاة ألاتضع فون دى تان ملونا ولا أحمر الخدين والا تبالغ فى دهن رموشها وليكن الكريم خفيفا وأحمر الشفاه قليلا .

◆ دلكي ماحول العينين بقليل من زيت اللوز مع اتباع خط الخدين مبتدئة من الانف الى الصدغ . قومى بهذه العملية كل يوم ان أردت تفادى الجيوب التى تظهر تحت العينين .



◆ فرشى أسنانك بعناية وبفرشاة خشنة مغموسة بمسحوق يدخل فى تركيبه الاوكسوجين . اغسلى فمك بمستحضر طبى خاص بالاسنان أو بقليل من الكحول الممزوج بالنعناع .

◆ ان كان خط فمك ظاهرا من الجانبين عليك بأن تنامى على ظهرك وترفعى ساقيك الى أعلى لمدة ثلاث دقائق قبل أن تبدئى فى عمل زينتك .

◆ قومى بعد ذلك بتدليك شفتك العليا مارة بالقرب من الانف متجهة على شكل مروحة نحو الصدغ . ويكون التدليك بالزيت أو بكريم مغذ خاص .



◆ ان كان فى وجهك نقط سوداء وعلى جانبى أنفك وعلى خديك ، فلا تنتظرى آخر دقيقة لاستخراجها . ضعى وجهك فوق بخار ماء واعصرى هذه النقطة بأصبعيك بعد تطهيرهما .

◆ انزعى الشعر الزائد من حاجبيك ولاتنسى أن تغمسى الملقط فى كحول نقى قبل استعماله وأن تدهنى جفنيك بالكريم بعد هذه العملية . انزعى الشعر من أسفل حاجبيك لامن أعلاهما خذى فرشاة خاصة واغمسيها بالبريانتين لتفرشى بها حاجبيك ضد اتجاه الشعر أولا ثم فى اتجاهه ثانيا .

◆ لاتنسى أن تفرشى جذور شعرك خاصة الجزء المحيط بالوجه لان البودرة التى رششتها على وجهك لابد أن تكون قد وصلت الى شعرك استعملى فرشاة بين الناعمة والخشنة .

◆ استعملى لشفتك أحمر فاتحا استخدمى فرشاة الرسم لتمدد منحناها ثم اكملى وضع الاحمر بوساطة القلم نفسه

◆ ان كان يبدو على وجهك الصحة ضعى عليه الكريم مع التدليك باليدين . لاتضعى الاحمر . رشى البودرة على وجهك مع الربت الخفيف ثم انزعى الفائض بفرشاة أو بقطعة من القطن . ضعى الآن الاحمر على شفتيك .

◆ أما ان كان وجهك لاتبدو عليه علامات الصحة ضعى قليلا من الاحمر على خديك

◆ وشعرك ان كان لا يسرح بسهولة عليك بتفريشه صباح مساء الى أن يطاوعك بدون قيد ولا شرط . وسيفيدك هذا التفريش باكساب وجهك الصحة لانه ما هو الا نوع من التدليك الذى يفيد البشرة عامة .

◆ لا تثقلى رموشك بدهان غامق . استعملى الازرق أو البنى . ويمكنك الاقتصار على تلميعها فقط مع الجفنين

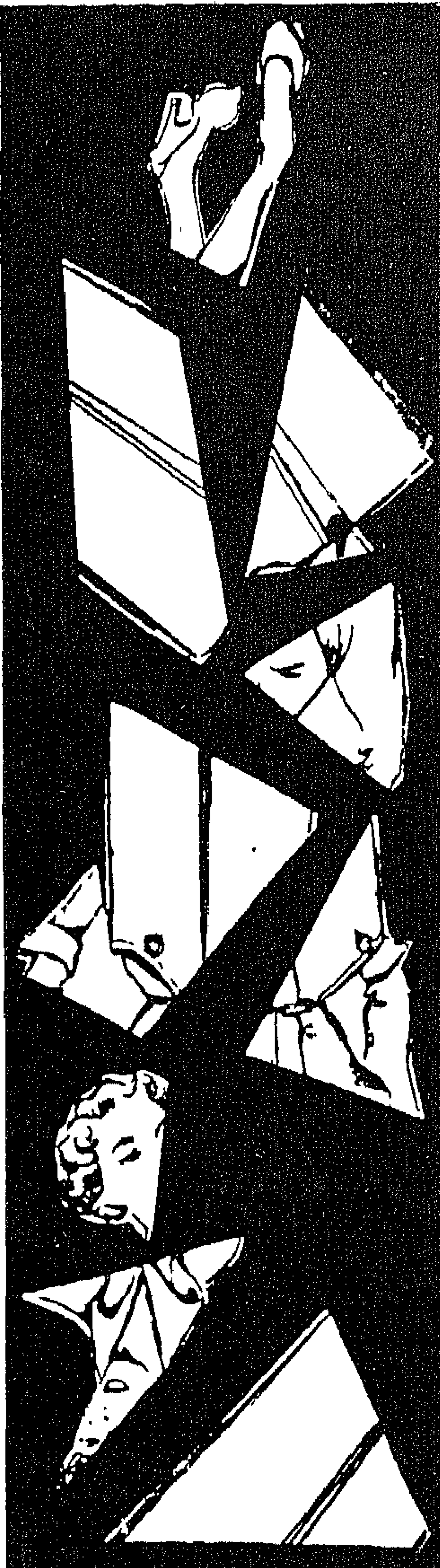
◆ دلكى يديك بلوسيون أو بكريم خاص بعد غسلهما . لا تنسى دعك يديك بالجليسرين كل مساء قبل الذهاب الى الفراش .

◆ ان كان كوعاك جافين ادعكيهما كل صباح بحجر الحمام وأنت تقومين بعمل زينتك . ادعكى أيضا بنفس الحجر كعبيك وأصابع يديك ان كنت قد أفسدتها بأعمال المطبخ .



◆ لا تبالغى فى تعطير نفسك : ضعى بضع نقط خلف الاذن وعند منابت الشعر وتحت الابطين . وفى أمريكا يعطرون ذيل الفستان





تقدم **محلات جينو**
١١٦ شارع عماد الدين
هذه المسابقة الطريفة :

– قصى هذه القطع ثم اعيدى تركيبها تركيبا صحيحا وأرسليها الى العنوان المذكور أعلاه وارفقى بها طابعين فئة القرش صاغ .

**الجائزة الاولى :** تفصيل وسراجة فستان .

**الجائزة الثانية والثالثة :** باترون حسب المقاس .

# هل أنت مرهقة؟

يؤثر الارهاق تأثيرا مباشرا على الصحة . ويتبع الارهاق عادة الاضطرابات العصبية وخفقان القلب وعسر الهضم الذى يسبب بدوره سوء التغذية . فان أردت ان تضمني لنفسك صحة جيدة عليك بالابتعاد عن الارهاق بقدر المستطاع .

ونحن ناس من الناس ، ونعلم أن الارهاق قد يكون نتيجة تفكير ملح عميق .. أنت مثلا فتاة قد امتدت بك السن وتخشين قالة السوء وقولهم عانس طال انتظارها للزوج ...

وقد تكونين مخطوبة لرجل لا يهضمه قلبك ولا عقلك ، وقد فرضته الظروف عليك فرضا ، وأنت تخافين الاهل اذا صممت على رفضه وكرهت عشرته ، وقد تخافين الظروف والزمن فقد يذهب ولا يعود اليك غيره

وأنت أم مثقلة بالاطفال الكثار ، ضايقك وجودهم الى جوارك فى انتظار مكان خال لهم وقد ازدحمت بهم أمكنة المدارس ، ونظم التعليم التى ابتدعوها تعلم الى حد ثم تلقى بالاولاد الى الشارع فى أسوأ الظروف والى البيت بجانب الامهات فى أحسنها تحنو عليهم أمهم وقلبها يتمزق من حرمان أولادها حقا طبيعيا يتمتع به كل حى فى العالم المتحضر .

وقد تكونين ياسيدتى مرهقة بدون أن تعلمي ذلك . ان مجموعة الاسئلة التالية ستساعدك على معرفة ما اذا كنت مرهقة أم لا . ضعى لنفسك درجتين على الاجابة «بنعم» ودرجة واحدة على الاجابة «باحيانا» وصفرا على الاجابة «بلا» ثم اجمعي الدرجات التى حصلت عليها

١ ـ هل تشتغلين بعد العشاء ؟

٢ ـ هل تقومين الى عملك بعد الاكل مباشرة ؟

٣ ـ هل تعملين أكثر من ساعتين يوم الجمعة ؟

٤ ـ هل تذهبين الى فراشك بعد منتصف الليل؟

٥ ـ هل تشعرين بصداع عندما تفرغين من عملك اليومى ؟

٦ ـ هل تميلين الى النعاس أثناء النهار ؟

٧ ـ هل تشعرين بثورة فى أعصابك مساء ؟

٨ ـ هل لا تنامين بسرعة؟

٩ ـ هل تعملين ثلاث ساعات بطولها دون ان تمنحي نفسك استراحة قصيرة ؟

١٠ ـ هل تشعرين كثيرا برغبة فى الهرب من العمل ؟

فان حصلت على ٩ درجات مما فوق فانت مرهقة حقا ولكن قد تصبحين كذلك ان لم تتوخى الاعتدال .

وان كان ما حصلت عليه لا يتجاوز الخمس درجات فانت لا تعرفين الارهاق ونخشى ان تكونى كسولا خاملة ...

## لا تستهيني بشئ ياسيدتي

ان الاستهانة بشأن من شئون البيت مهما كان بسيطا فى نظرنا قد يؤدى الى عواقب سيئة .. ومن واجبك ياسيدتى ألا تستهينى بشأن من شئون بيتك قد يبدو لك تافها بسيطا ولكنه قد يؤدى الى نتائج وخيمة تستطيعين درءها اذا أنت لم تستهينى بهذه « التوافه »التى تتمخض فى أحايين كثيرة عن«كبائر» نشفق على أنفسنا منها ..

ولاضرب لك مثلا بسيطا لاصور لك أثر الاستهانة بالتوافه..فقدتستهينين مثلا بعدم وجود زر بسيط فى ثوب طفلك .. فهل تقدرين ماعساه يحدث ؟ ...

ان هذا الزر البسيط الذى استهنت بشأنه ، ولم تهتمى ياسيدتى بتركيبه فى ثوب الطفل قد يعرضه لنزلة شعبية ، نتيجة تعرض صدره للبرد ..ولوأنك لم تستهينى بادىء الامر بهذا الزر لوقيت طفلك ، وجنبته ما استهدف له من العواقب ! ..

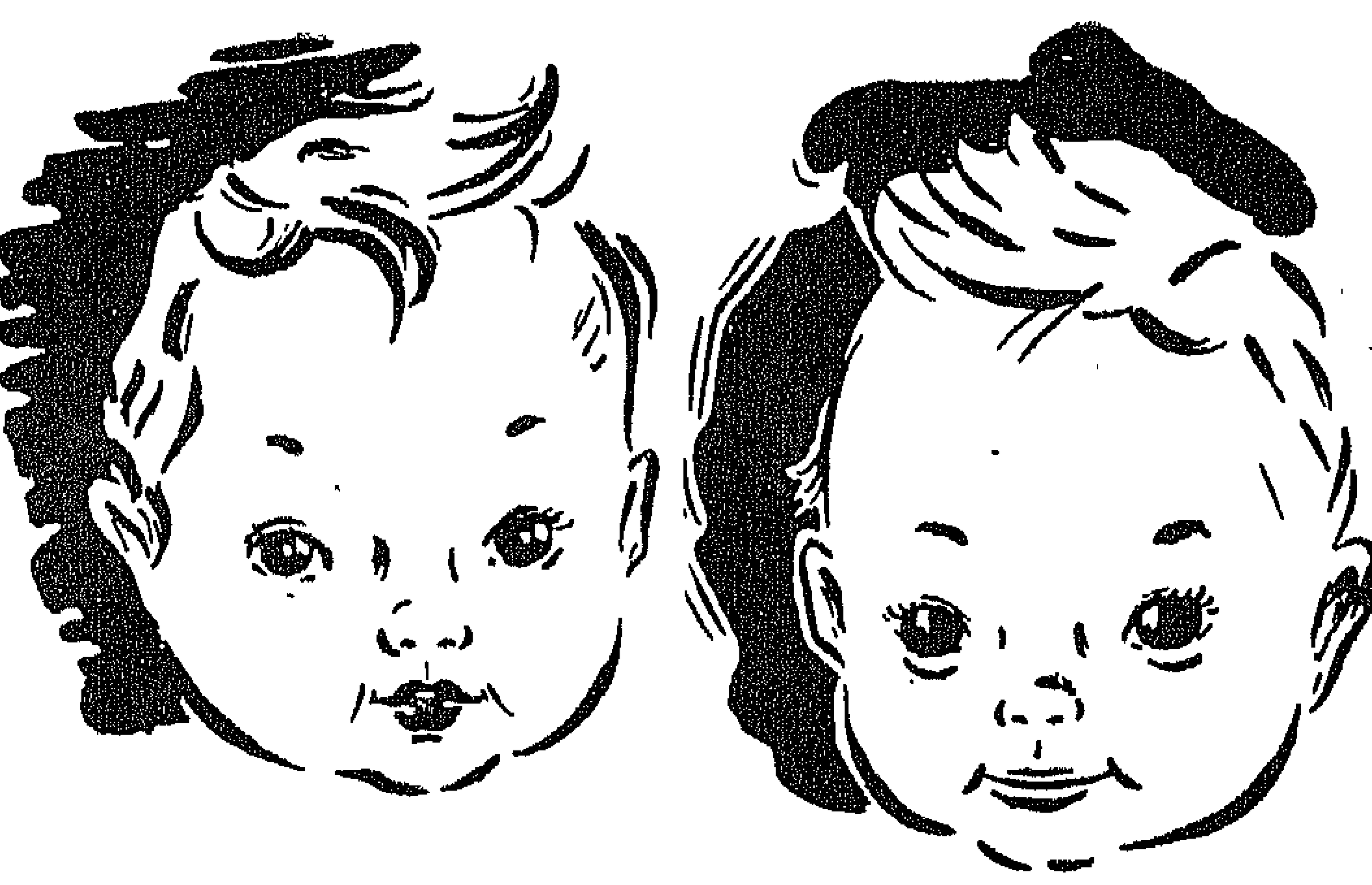
هذا مثل بسيط أسوقه اليك ، والامثال على نمطه كثيرة .

فحذار ياسيدتى أن تستهينى بشأن من شئون بيتك .. مهما بدا فى نظرك بسيطا ، لانه ـ كما رأيت ـ قد يتمخض عن أسوأ العواقب ! ..

**عيسى متولي**

# الأمومة الضالة

للدكتور نور الدين طراف



ان الحب الجارف الذى يربط الام بوليدها ، هو السياج الذى اوجدته الطبيعة ليظل حبل الحياة متصلا على الارض وليقاوم عوامل الفتك التى تسلط على الوليد من ساعة ولادته

ففى دنيا الحيوان تقوم الام بدورها الحاسم فى رعاية وليدها والدفاع عنه ومده بالغذاء والوقاية حتى ينمو ويشتد ساعده ويكون قادرا على رعاية نفسه .

وفى دنيا الانسان تسلح الام جنينها وهو ما يزال بعد فى رحمها بكافة الاسلحة البيولوجية التى تمكنه من مقاومة الامراض الفتاكة فى الشهور الاولى من عمره فتمده بالمناعة اللازمة ضد هجمات جيوش الميكروبات المختلفة التى قد تسلط عليه

واذا ما ولد الجنين فاصبح طفلا غمرته الام بحبها وحنانها فاخذت تهيىء له الغذاء والراحة والرعاية التى تعينه على النمو وتؤهله للمضى فى طريق الحياة .

ولكن الحب الاموى كثيرا ما يضل الطريق فينقلب الى شر ونكر ينزل بالوليد المحبوب الضر والمرض فى صحته وفى نفسه وخلقه .

ويقابل اطباء الاطفال من أمراض الامومة الضالة فى الاطفال اكثر مما يقابلون من صرعى الحميات والامراض المعدية .

فالام تظن ان استجابتها لكل رغبات وليدها فى الغذاء والشراب دون اعتبار لنظام او قواعد تعرفها عن طبيب، هو الحنان الذى يحب أن تغمر به هذا الوليد

وما أكثر الامهات اللواتي يسممن أطفالهن بالاغذية الدسمة التى قد لا يحتملها البالغون ، لان الطفل قد «اشار» باصبعه الى الغذاء ان كان لم يتكلم بعد او طلبه ان كان لسانه قد تحرك بالالفاظ .. فلا يمكن للحنان ان يضن على الطفل بما طلب حتى وان كان بمثابة السم لجهازه الهضمى الدقيق ؟!

وما اكثر الامهات اللواتى يشحن معدات اطفالهن بالغذاء شحنا بكميات قد لا يطيقها البالغ .. لان الحنان يدفعهن الى اغراق الطفل فى غذائه .

رأيت مرة سيدة اجنبية معها طفلها وكان لا يتجاوز الرابعة من عمره فى حديقة عامة وقد اخذ الطفل يلح عليها فى اعطائه بعض شطائر كانت تحملها فاجابته فى حزم وكأنها تحدث رجلا قائلة بان موعد غذائه قد قارب وبأنه لو اكل احدى هذه الشطائر فلن يستطيع تناول طعامه فى موعده ، وأبت عليه ما أراد فلم يجد بدا من الصمت . فتخيلت اما مصرية مكان هذه السيدة فاذا بالصورة تنعكس واذا بالسيدة هى التى تلح على طفلها فى أكل ما معها من شطائر حتى وان ابى هو او امتنع ثم اذا بها فى موعد غذائه بعد نصف ساعة أو بساعة تحاول قهره على تناول غذائه فاذا ابى او اكل بالضغط من غير شهية ضجت الام بالشكوى للجيران والاصدقاء وللاطباء بان ابنها لا يأكل وانها تخاف عليه الموت جوعا واخذت تلح فى طلب الادوية الفاتحة للشهية !!

وهى لا تعلم ان الطفل لايمكن ان يموت جوعا وانما محتمل جدا ان يموت من التخمة واضطراب الجهاز الهضمى .

ان نسبة وفيات الاطفال فى مصر مرتفعة جدا وأكثر الامراض قتلا للاطفال فى مصر هى النزلات المعوية بكافة انواعها واكثر اسباب النزلات المعوية هى سوء التغذية واضطرابها وتحمل الطفل فوق طاقته من ماكله ومشربه واعظم ما يؤدى لذلك هو الحنان الجاهل والامومة الضالة

فالامومة التى اوجدتها الطبيعة لوقاية الاطفال وحمايتهم تنقلب فى ايدى الامهات الى سلاح للفتك بهم وايرادهم حتفهم .

# التيتانوس ايضا

للدكتور مصطفى الديواني

كل عام يأتى لكم بجديد .
لطالما أكدت لكم فى الاعوام الماضية أن تحقنوا أطفالكم فى بداية كل عام بالطعم الواقى ضد الدفتريا والسعال الديكى وقلت لكم أن الوقاية التى تمنحها حقن الدفتريا التى تعطى فى نهاية السنة الاولى من عمر الطفل سرعان ماتذوى وتضعف فيجب ايقاظها وتنبيهها بحقن الطفل بمقدار نصف سنتيمتر من الطعم فى بداية الموسم .

أما الذين يحقنون للمرة الاولى فيعطون نصف سنتيمتر كحقنة أولى ثم نصف سم كحقنة ثانية بعد أربعة أسابيع ثم ١ سم كحقنة ثالثة بعد أربعة أسابيع أخرى .

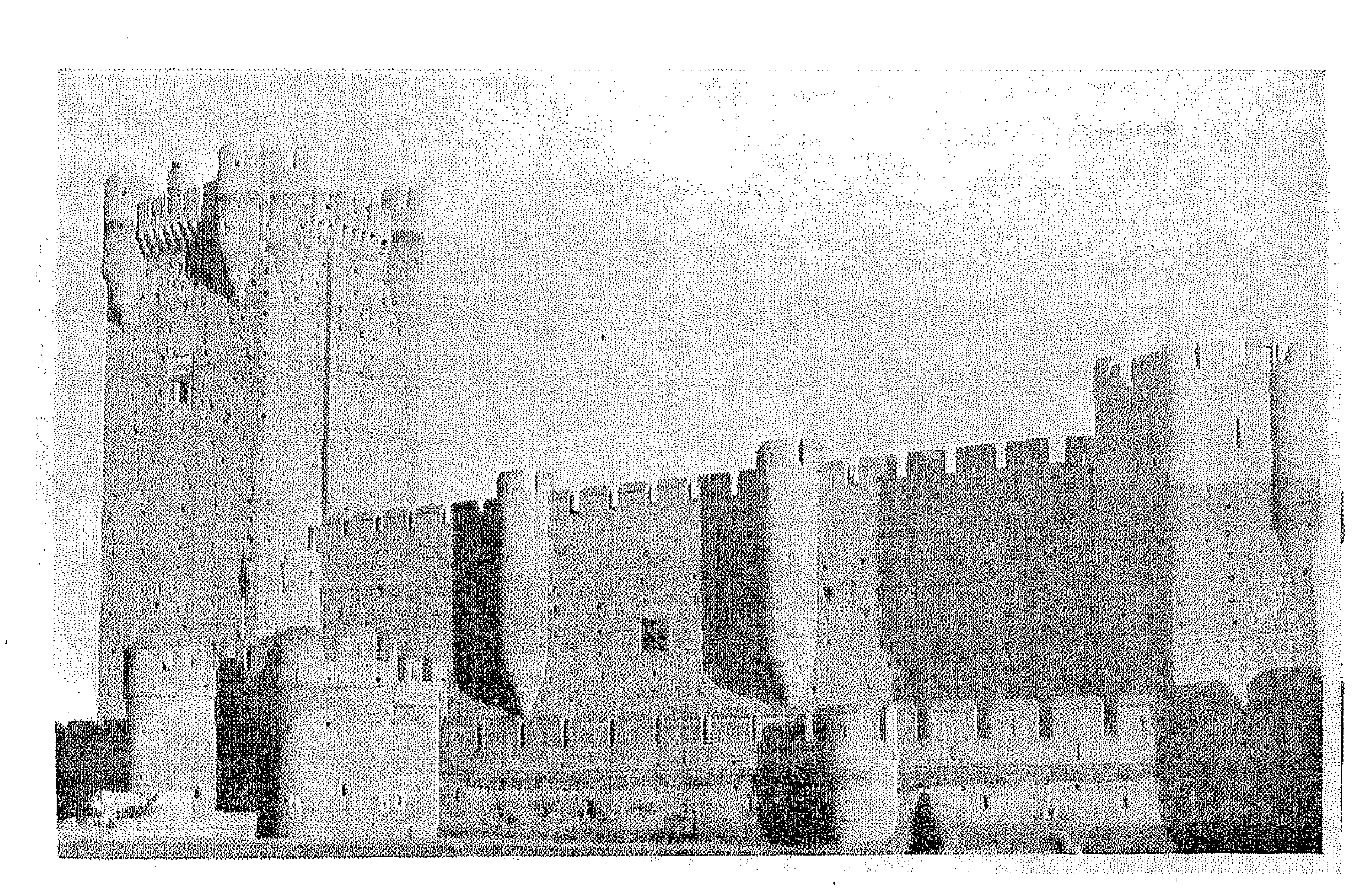
ولما كان مرض التتانوس لايخلو هو الآخر من خطورة فنشأت فكرة تحضير طعم ثلاثى المفعول يضم الدفتريا والسعال الديكى والتتانوس وبذا يمكن وقاية الطفل من ثلاثة أمراض خطيرة .

وميكروب التتانوس يوجد فى روث البهائم الذى يستعمل لتسبيخ الحدائق والاراضى الزراعية . وكثيرا مايقع الطفل أثناء لعبه فى حديقة منزله أو احدى الحدائق العامة فيصاب بجروح فى وجهه أو أطرافه قد تبدو سطحية وبسيطة ولكنها قد تتلوث بميكروب التتانوس الذى سرعان مايسرى الى الجهاز العصبى ويحدث تشنجات عامة وتيبسا عضليا نميزه بسهولة عن غيره من الامراض واذا لم يشخص على حقيقته ويعالج العلاج الكافى فان حياة الطفل تتعرض لخطر شديد .

ومن هنا كانت فكرة تحضير الطعم الثلاثى

وهو نعمة كبرى على الطفل .

وطوبى للذين يعملون لما فيه خيرنا وسلامنا ونحن نيام !!



# المدرسة فى اسبانيا ... للأمومة والجهاد

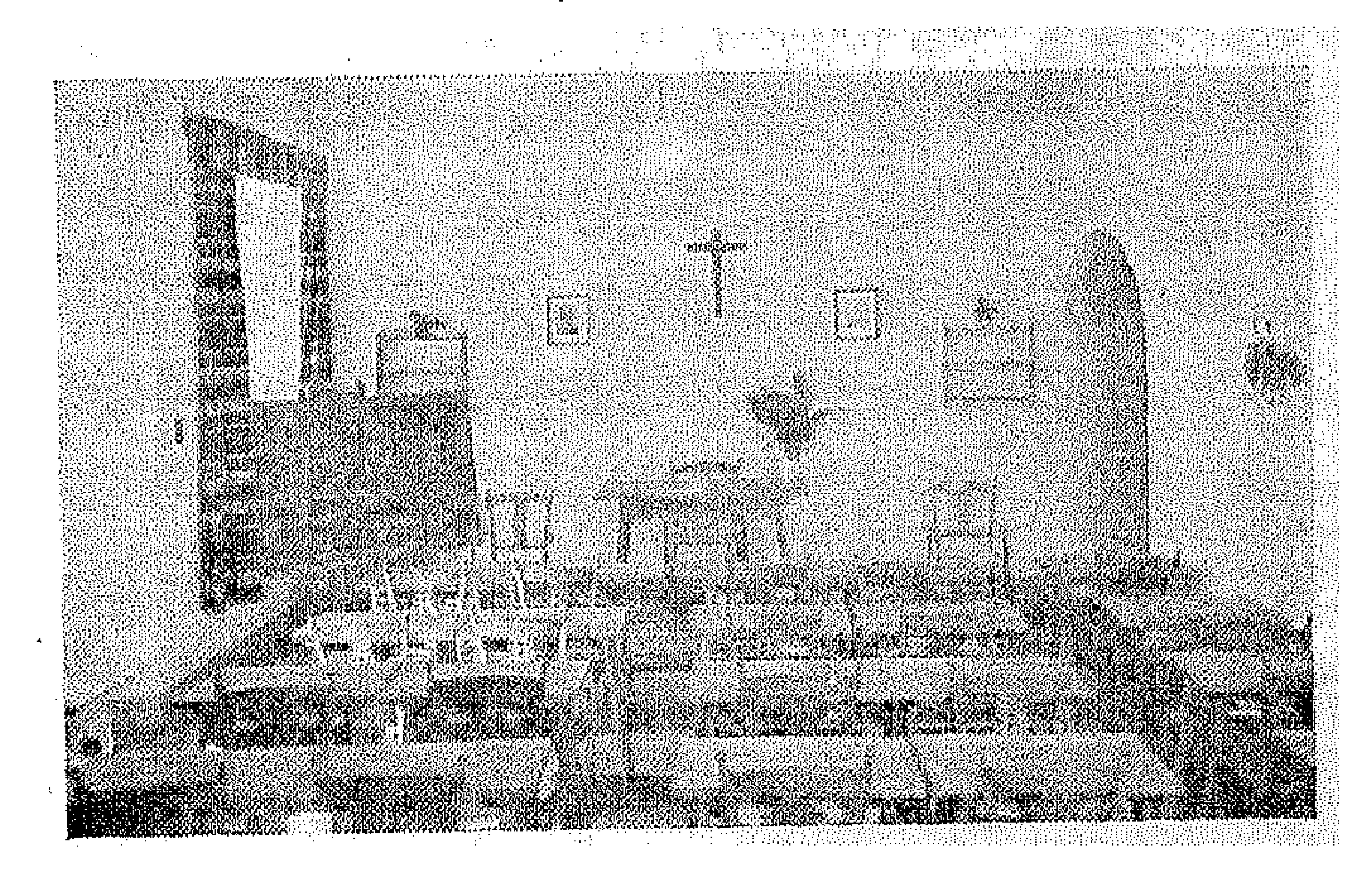
« عادت من اسبانيا مندوبتنا الحسناء تحمل الينا هذا « الطقم » او هذه المجموعة من الصور البديعة التى تمثل النشاط التعليمى للبنت فى أندلس العرب بعدان درست هذا النشاط دراسة واسعة النطاق »

والاسبان كما تقول مندوبتنا قوم محافظون فيهم طبيعة العرب وسجاياهم ، والغيره على العرض من اميز صفاتهم ، لذلك يدهشك ان تعلم ان معظم مدارس البنات تقوم وسط القلاع العربية القديمة فاذا هى داخل القلعة دنيا قائمة بذاتها لها نظمها وتقاليدها وقلما يطرقها رجل من هنا او هناك

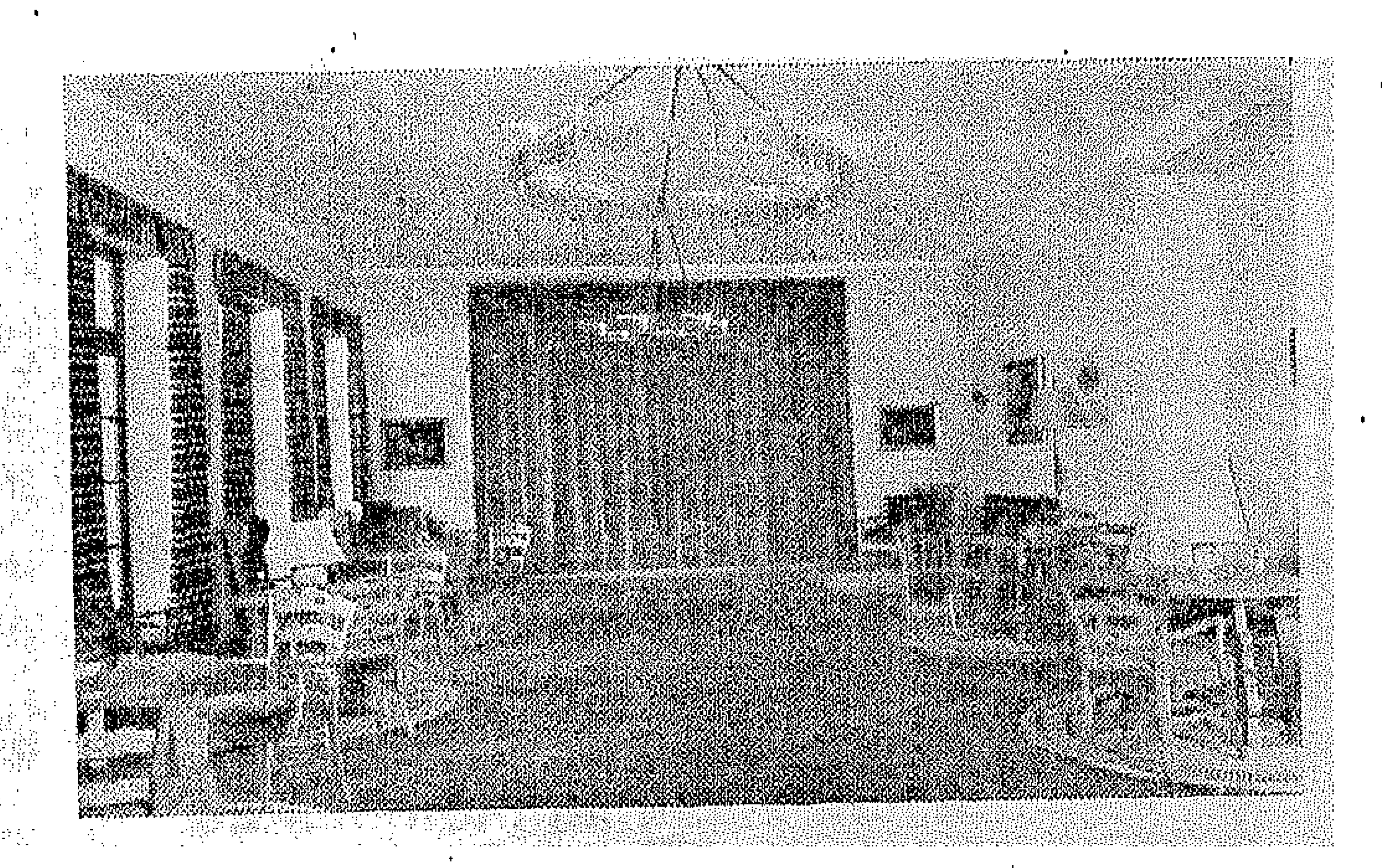
والمدرسة الاسبانية « معمل » صالح لتفريخ اجيال من النساء اللائى ينبغى ان ينشأن ليكن امهات صالحات أولا ، فاذا اكفهر الجو وتأزمت الامور وقامت الحرب بين بلادهن وبين غيرها من البلاد اصبحن مجندات يحملن السلاح ويذدن عن وطنهن كما يفعل الرجال

فانك تدخل مدرسة من مدارس البنات فتجد اول ما تجد تمثالا رائعا للامومة يسمونه « سيدة قشتالة » وهو تمثال جميل للعذراء مريم تحمل سيد الشهداء فى التاريخ ، ان التمثال يعنى ان واجب البنت المقدس هو ان تفكر اولا قبل كل شىء فى ان تكون أما فتلك صفة مقدسة يجب ان تشغل بالها اذا استفتحت يومها الدراسى او استكملت على مدى الايام علومها فى مدرستها

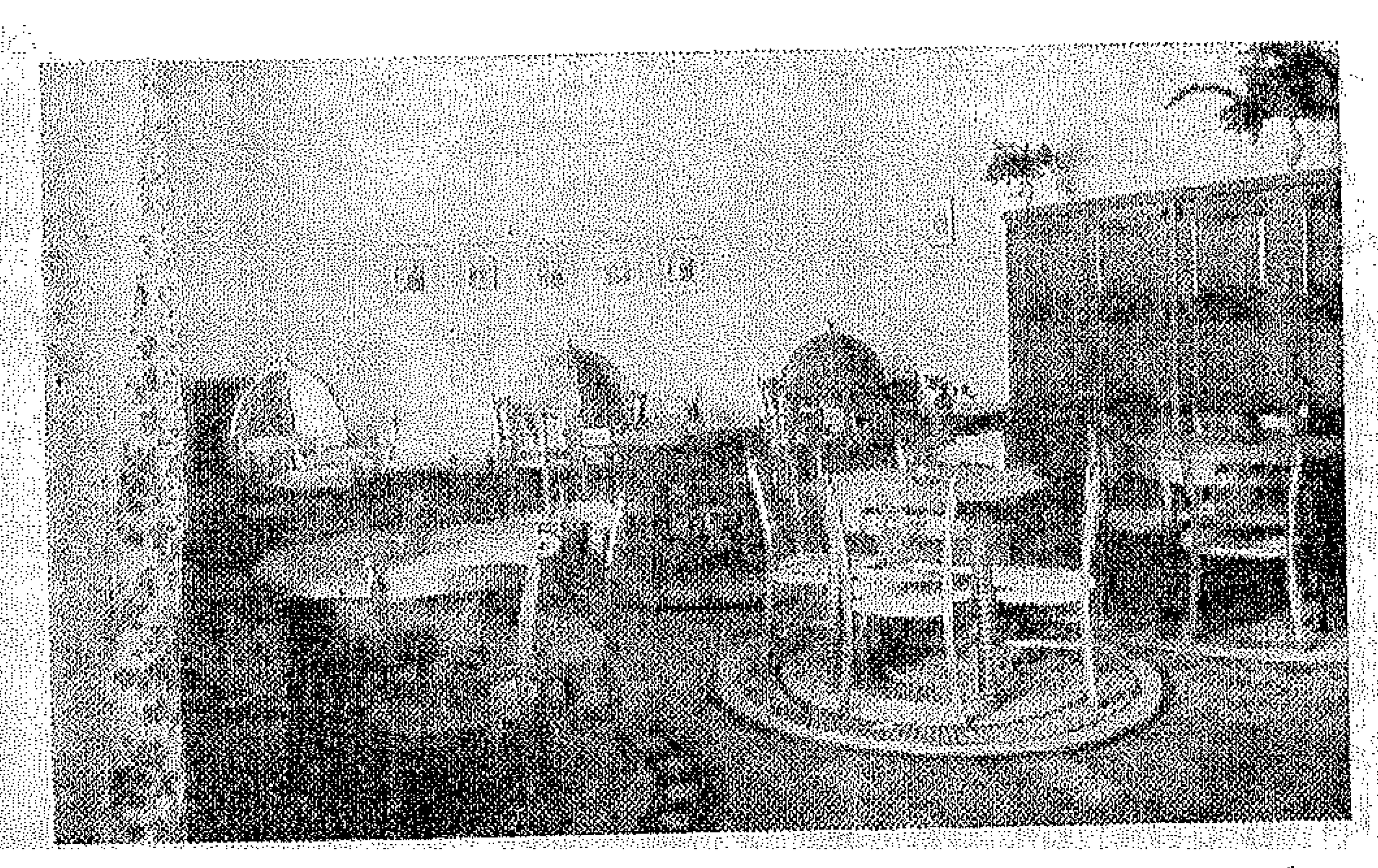
ثم تعنى ادارة المدرسة بالرقص التوقيعى وله حصة الاسد فى دراسة البنات ، ويتعلمه البنات ساعات فى كل يوم على نغم الموسيقى وتصحبه اناشيد وطنية مناسبة مستمدة من تاريخ اسبانيا وطبيعتها السمحاء وقد ذكر (جوليان روخو)



**حجرة للدرس فى مدارس البنات فى اسبانيا ويلاحظ أن تعاليم الدين تسيطر على جوها بالصلبان وصور القديسات**



**قاعة الحفلات فى مدارس البنات وهى زاخرة بالتماثيل والصور الدينية ومعظم ما يمثل على مسرحها روايات دينية**



**أما غرفة المطالعة فلا تحتوى الا على كتب للتاريخ والجغرافية عن اسبانيا بجانب كتب الدين التى تستغرق المكتبة**



**الرقص التوقيعي أصل من أصول التربية في المدارس الاسبانية وعلى رأس كل واحدة مايشبه المشنة لتقويم عودهن**

أحد المسئولين، ذكر لمندوبتنا ان الرقص التوقيعي في اسبانيا دعامة هامة من الدعامات التي يقوم عليها النظام التربوي الخاص بالبنات ، فهم يعتبرونه اداة لتقوية الجسم وتقويم الخلق وتربية البنت على الحركة والنشاط حتى اذا اصبحت زوجة بدا عليها ما ادخرته من نشاط ورشاقة في اداء التزاماتها الزوجية ، واحتفظت بعد ان تنجب بجسمها الرياضي ومظهرها الرشيق الخلاب وفي ذلك من البهجة ما يسعد الزوج ويجعل بيته خير مكان يأوي اليه ، ثم يرى المسؤولون ان الرقص التوقيعي رياضة تؤهل البنت للجندية وتعدها للكفاح الوطني ، فاذا تقدمت بعد ذلك للتدريب العسكري لم يتعب العسكريون في تعليمها أصول الفنون العسكرية بل يجدون امامهم انثى معدة اعدادا طيبا لحمل السلاح

وبالرغم من ان النساء في اسبانيا يشاركن الرجال في كل شيء وتجد نشاطهن ملحوظا في جميع البيئات فانهن محافظات على تقاليد اسبانيا ترعى نشاطهن الكنيسة الكاثوليكية ، ومعظم التعليم الخاص بالبنات شركة عادلة بين الكنيسة وبين الجمعيات المختلفة التي تشبه من قريب جمعية المرأة الجديدة

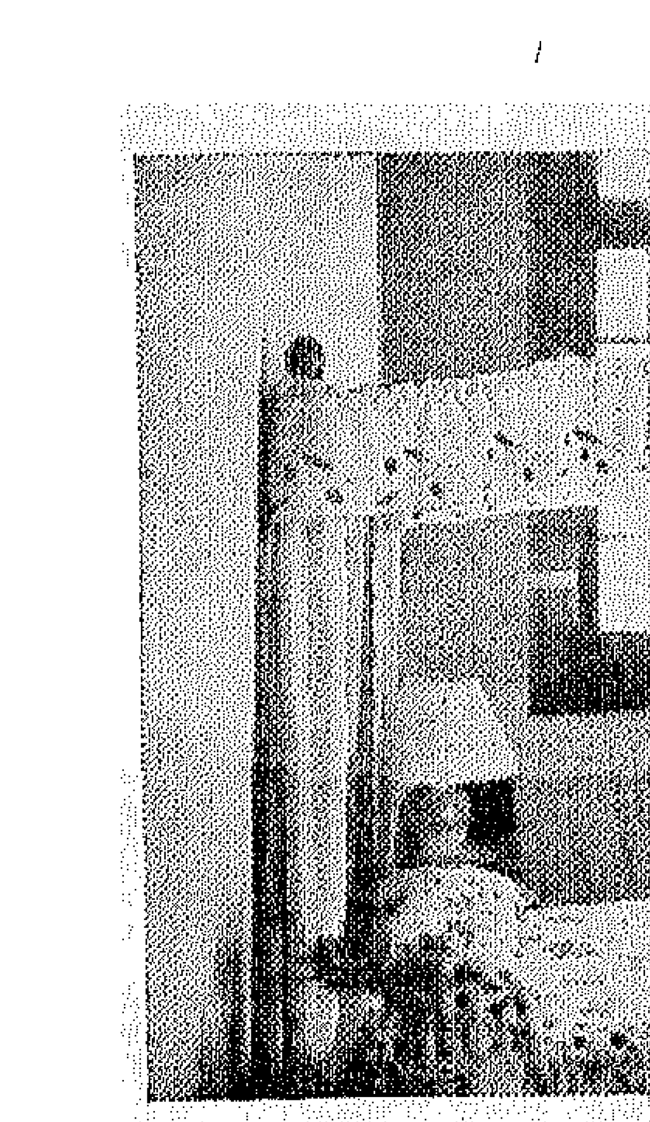
ولا ينفصل التعليم المدني عن التعليم الديني في أي فترة من فترات الدرس والتحصيل

وتقوم الكنيسة وحدها بتعليم البنت من أربع سنوات الى ست سنوات ، وبعد ذلك تتولاه في معظمه الجمعيات التي أشرنا اليها ، فتنشيء البنات على ان تكن أمهات صالحات وتربى فيهن ملكة الزوجية والامومة فالبنت الصغيرة اذا كبرت اختصت بحجرة شديدة الشبه بحجرات الزوجات حتى لا تفاجأ بجديد اذا تأهلت للزواج ...

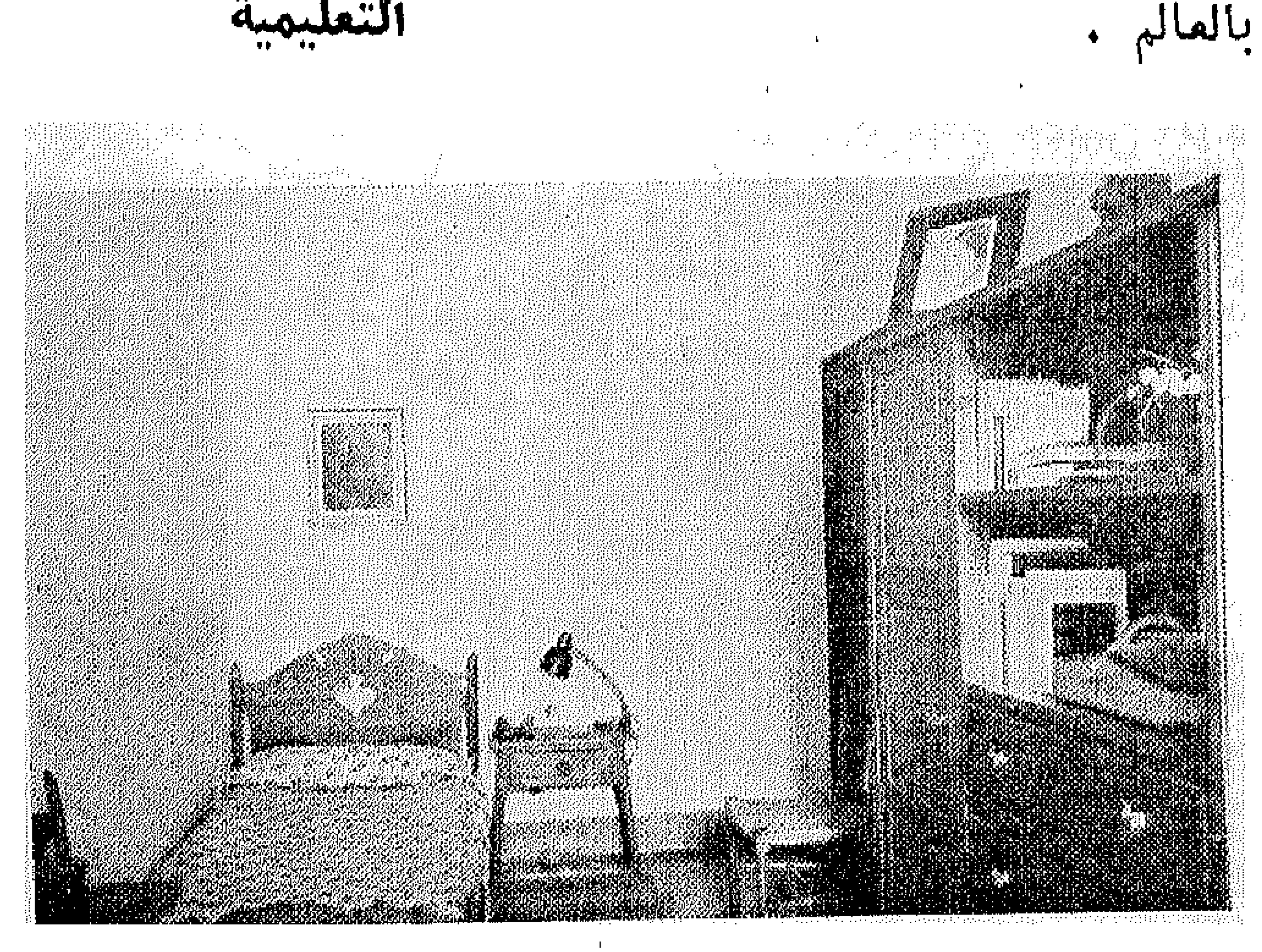
ولايعاب على هذا التعليم الا تزمته العجيب فان بنات اسبانيا يعرفن كل صغيرة وكبيرة من تاريخ وجغرافية اسبانيا معرفة يحسدن عليها ، غير ان هذه البنت العالمة بتاريخ بلادها وجغرافيتها لا تدري شيئا عن تاريخ او جغرافية أي بلد من بلاد العالم ، وهنا جاء في الحكم عليها انها اقدر واكفأ امرأة في فهم حياة شعبها وأجهل نساء العالم بالعالم .



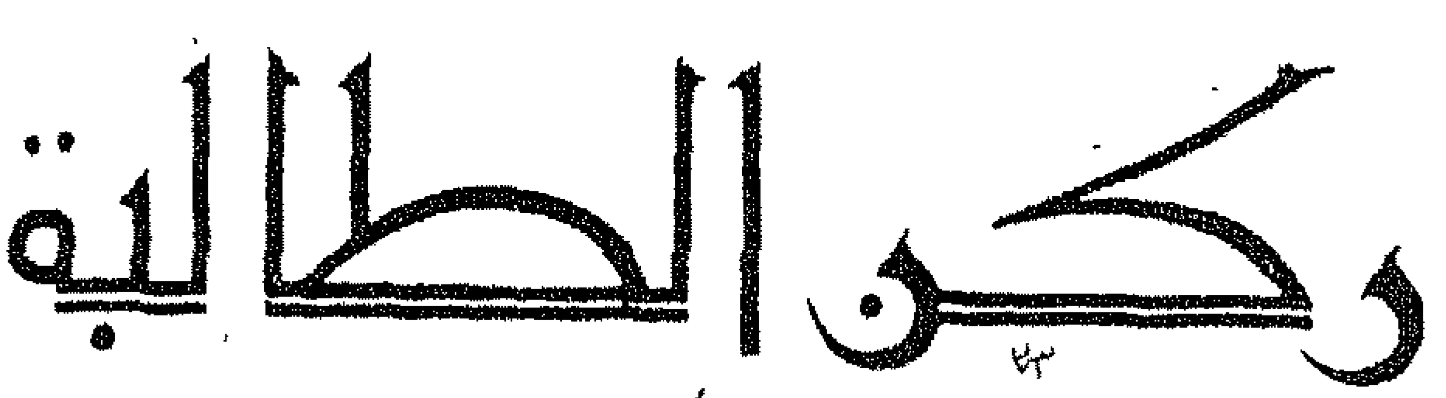
**تمثال لمريم العذراء ، وقد صنعت منه ملايين لتوضع في جميع حجرات المدارس الخاصة بالبنات في اسبانيا وقد قصد بوضعه الى جانب الفكرة الدينية فكرة الامومة وهي من أهم الاهداف التعليمية**



**حجرة لنوم التلميذة الصغيرة فيها أدوات لعبها ولا تخلو حوائطها من الصور الدينية وتمثال مريم العذراء في جانب منها**



**أما هذه فصورة لحجرة تلميذة تتهيأ للزواج وفوق رأسها صورة لمريم العذراء وفراش الحجرة تقوم هي بصنعه كله**




هذه كلمة صريحة أقولها وأنا كلي أمل في أن تلقى من حضرات المسئولين عن تربية الفتيات في مصر آذانا مصغية وذلك لانني أرى - وليغفر لي حضراتهم جراءتي - ان الفتيات المصريات في حاجة الى التوجيه - التوجيه الصحيح الذي يهديهن الى أقوم السبل وأصلحها ويجعل منهن جيلا من الشابات الجديرات بمهمة تربية وانشاء جيل قادم صالح لامتنا الناهضة .

وهذا الذي أقوله لا أقوله على سبيل التهويل والمبالغة «لا» وانما هي الحقيقة التي تخفى دائما على حضرات الآباء والامهات والمدرسات الذين لم يعودوا فتياتهم أن يثقن بهم حتى يقلن لهم كل ما يدور في رءوسهن ونفوسهن . ولعل مسألة عدم الثقة المتبادلة بين الفتيات وبين المسئولين عنهن مسألة لها خطورتها بل انها لأخطر مما نتصور .

فكم من مآس وقعت بسبب أن الفتاة لا تجد أبا أو أما أو شخصا تحترمه له عقليته الكبيرة وتجاربه الكثيرة تستطيع أن تستشيره وتصارحه بكل مايعن لها من خواطر ونزعات . نعم .. فهذه الهوة السحيقة التي تفصل بين الفتاة وأهلها في البيت وبينها وبين مدرساتها في المدرسة فتجعلها لا تستطيع أن تكلمهم الا في الموضوعات التي تمس الدراسة والعلوم أو في التوافه من أمور الحياة تضطرها راغمة الى التوجه الى زميلاتها ممن هن مثلها في السن والعقلية وقلة التجارب بكل مافي رأسها من أفكار وكل مافي صدرها من أحاسيس وهنا .. هنا يكمن الخطر .. ففي هذه السن الخطرة التي يكون فيها صدر الفتاة مسرحا لشتى العواطف والانفعالات وفي هذا العالم الذي تجتاحه الآن موجة من المبادىء الهدامة والافكار التي لا يقرها عرف ولادين يسهل الايحاء وقد يكون هذا الايحاء صادرا عن فتاة أخرى صغيرة لعلها لا تفهم ولا تعي شيئا مما تقول ومع ذلك فهو كاف لان يبدل ويغير من الفتاة فيجعلها انسانة أخرى غير تلك التي كانت أولا .

وما دام الاهل والاساتذة لا يعلمون شيئا حتى يتلافوا الخطر فلا شيء اذن يحول بين الفتاة وبين ماهي سادرة فيه

انني أكتب هذا وعشرات القصص والمآسي تمر أمام مخيلتي فأود ولو أن بامكاني أن أكاشف الاهل بالكثير من الحوادث التي تجري دون علمهم وأنبههم الى ضرورة تجنيب بناتهم أخطار هذا المجتمع التي تكمن في كل مكان وذلك عن طريق التفاهم

## الرّوح الجامعيّة

جامعية وليس فيها من الروح الجامعية شيء .

لم كل هذا وما السبب وذنب من . اذنب الجامعي الذي لم يحسن الزمالة فتخشاه الطالبة وتتجنبه أم ذنبها هي أم ذنبهما معا

نحن في عهد انتقال وتطور ولا بد للمبتدىء ان يتعثر في خطاه الاولى ولو قليلا

ولن نيأس فلن ينتج العلم الا خيرا

زميلتي جابهي الموقف بكل ثقة . حدثي زميلك وناقشيه واظهري له شخصية قوية يهابها ويحترمها واجبريه على اعتبارك مماثلة له بقوة تفكيرك وسلامة منطقك وحسن تصرفك .

واذا اردت سمعة طيبة فلا تختصي واحدا بالحديث والاهتمام دون الاخرين عاملي الكل سواء تكسبي رضاء الجميع . دعيني اهمس في اذنك بانه مهما كنت بريئة فلا بد ان يتقول من لا يفهمك على حقيقتك اكسبي ود الجميع بروحك الدمثة ومشاركتك لهم نواحي النشاط والاصلاح وافرضي نفسك على هذا المجتمع الثقافي واظهري مواهبك مناقشة ومجادلة ومشاركة في النواحي الاجتماعية من مناظرات ومحاضرات ورياضة بدنية تليق بك . ثقي بنفسك في اعتداد لا في غرور وبرهني على ان الفتاة المثقفة ثقافة عالية اذا دخلت مجتمعا بعثت فيه من روحها وشخصيتها جوا غير هذه الاجواء التافهة الرخيصة .

الانظار كلها متجهة اليك كحدث جديد في مجتمعنا المصري ولا تنسي هذه النظرة وما فيها من تطفل فاعملي لهذه النظرة الف حساب واحذري الهفوة فالمعارضون يكبرونها ويجسمونها ارضاء لرغبتهم .

اكسبي ود زميلك بالمعاملة الحسنة وقوة الشخصية مع حسن الخلق ليكون دعاية من أقوى الدعايات لك فتكسبي سمعة لنفسك ولبنات جنسك الجامعيات

**روحية القليني**

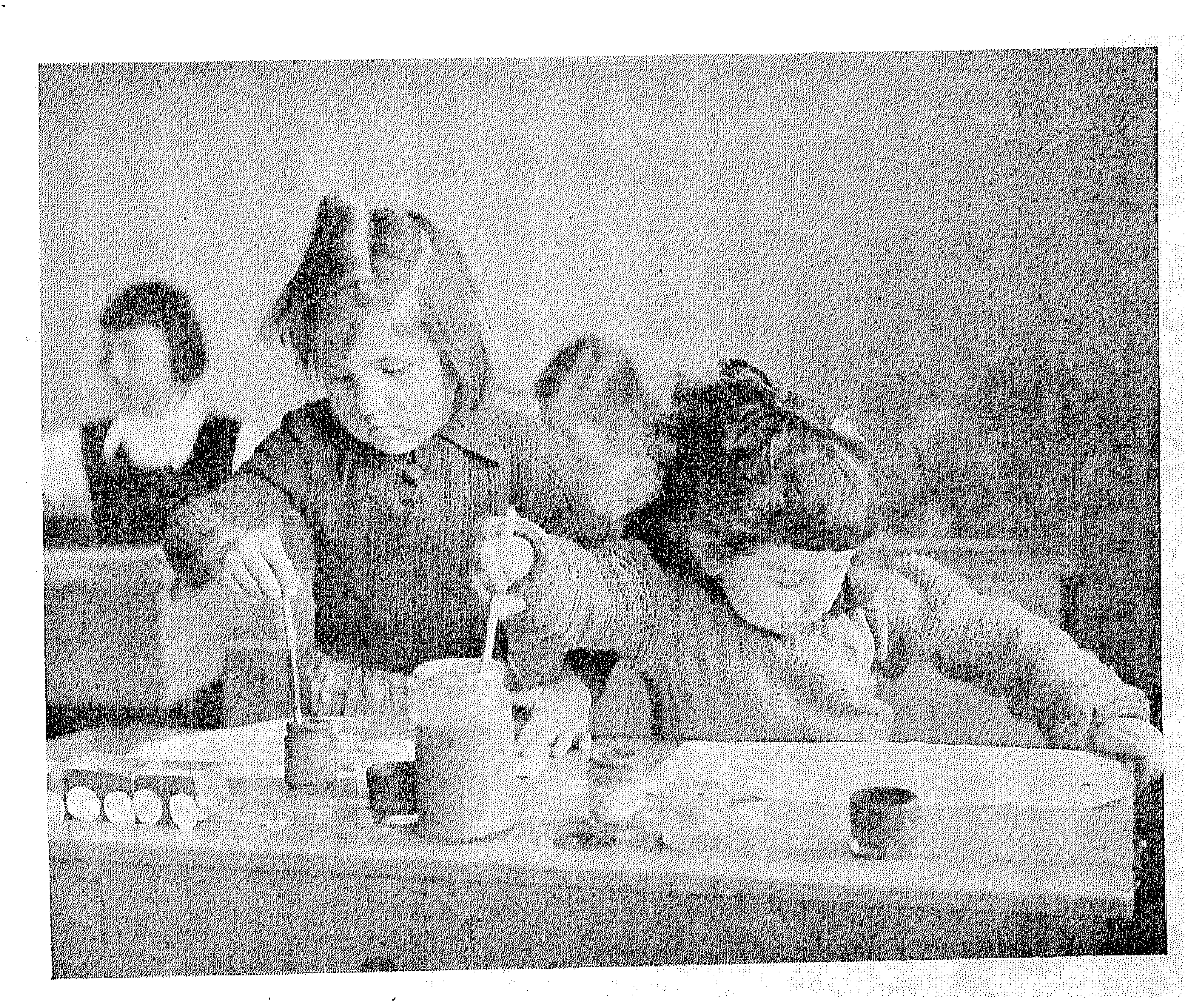
والتكاشف وتبادل الثقة لاعن طـريق التخويف والترهيب والتعنيف فما كانت طرق العسف والكبت تجدى شيئا فى يوم من الايام فليواجه الاهل هذه الحقيقة بشجاعة وليعلموا أن طرق التربية التي مازالوا يتبعونها مع بناتهم من زجر وتوبيخ وتخويف من العقاب لم تعد تتلاءم وهـذا العصر الذى نعيش فيـه فهى ان لم تضر فلن تنفع ٠ ولعله من الخير لهم ولبناتهم لو انهم عاملوهن معاملة الاصدقاء وأفهموهن كل مايدور حولهن بصراحة وخوفوهن عواقب الانزلاق فى طريق غير طريق الاستقامة والشرف ٠

أما حضرات المدرسات فانني أرى أن مهمتـهن فى تثقيف الفتيـات لايجب أن تقف عند حـد القاء دروس الجبر والحساب والجغرافيا والتـاريخ ـ الخ ٠٠ وانما يجب عليهن أن يقمن بمهمة أخرى بجانب مهمتهن النبيلة ألا وهى أن يوجهن خطوات تلميذاتهن نحو طريق الخير والفضيـلة بأن يفتحن صدورهن لهن وأن يكن محل ثقتهن حتى يلجـأن اليهن بطلب المشورة والنصح لافى أمور الدراسة فحسب بل فى كل مايمس حياتهن الخاصة

بمثل هذه الطرق نستطيع أن نقضى شيئا فشيئا عـلى هذه الازمة الاخـلاقية التى تفشت فى مجتمعنا وأن نخلق جيـلا من الفتيات اللائى لا يصيبهن رشاش من مفاسد هذا العصر ٠

فهـل لحضرات الآباء والامهات والمـدرسات أن يساعدوا فتياتهم على اجتياز هذه المحنة الاخلاقية بسلام؟ لو أنهم فعلوا لكانوا اذا قد قاموا بخـدمة جليلة نحو فتيات مصر ، بل نحو أنفسهم ونحو الامة المصرية جمعاء ٠

**حسن شاه صالح الهاكع**
بكلية الحقوق جامعة فاروق الاول



# صحة أولادك في بدء السنة الدراسية

انتظام حياة الطفل هو القاعدة الاولى التى ترتكز عليها صحته · لذا وجب علينا أن نكسبه عادات صحية ان أردنا له صحة وقوة فى رجولته ·

فمن الخطأ اذن أن نطعم الطفل فى الوقت الذى يراه وأن ننزهه فى الساعة التى يحلو له أن يخرج فيها وأن يذهب الى فراشه عند ما يتعب من اللعب · ان كل عمل يقوم به فى يومه يجب أن تكون له ساعته المحددة دون عجلة وفى جو من الهدوء والسكينة ·

قد يبدو هذا النظام فى حياة الطفل مملا بالنسبة للوالدين ذلك لانهما بدورهما مضطران الى السير على نظام قاس · فانهما يفضلان مثلا ألا يعودا كل ليلة مبكرين ليعدا عشاء أطفالهما قبل الساعة السابعة فى حين انهما يتعشيان بعد هذا الموعد بساعتين ونصف على الاقل · ولكن ألا تساوى صحة الاطفال هذه التضحية الصغيرة ؟ ومن جهة أخرى فانك عند ما تؤخرين نوم طفلك نصف ساعة يجب أن تقولى فى نفسك أن هذه النصف الساعة مبدأ عادة ذميمة سيتأثر بها مستقبله على أى حال ·

ومن الملاحظ أن كثيرا من الاطفال تتحسن صحتهم عند ما ينتقلون من حياة الاسرة الى حياة المدرسة الداخلية · قد تقولين ان سبب ذلك العناية الفائقة بهم · لا يا سيدتى ! أن غاية ما هناك أنهم يعيشون داخل المدرسة وفق نظام محدد لا يتعدل ولا يتغير مهما كانت الظروف فلم لا نسيرهم على هذا النظام وهم فى المنزل ؟

حددى اذن من نفسك فى بداية كل عام ساعات حياة طفلك وسيرى عليها بدقة فان صحته موقوفة الى حد بعيد على هذه الدقة

دعينا الآن نساعدك فى تنظيم حياة طفلك ·

**الساعة السابعة صباحا :**

يجب على طفلك ان كان تلميذا أن يستيقظ مبكرا ليكون لديه الوقت الكافى للاغتسال وتناول طعام الافطار بدون استعجال لئلا تحملى أعصاب طفلك أكثر مما تحتمل ·

**الساعة السابعة والنصف :**

احرصى على أن يذهب الى المرحاض كل صباح قبل أن يتوجه الى مدرسته · فان النظام فى هذه الناحية يكفل حسن سير الامعاء ·

**الساعة الثامنة صباحا :**

يجب أن يذهب الى المدرسة فى الموعد المحدد حتى لا يضطر الى الجرى فى الطرقات فيصل الى المدرسة وقد بلله العرق فيبرد · أضيفى الى ذلك أن نصف الدرس الاول سيضيع سدى بسبب اضطراب أعصاب الطفل من الجرى ·

**الساعة الثانية عشرة والنصف :**

عودى طفلك أن يتناول غداءه فى موعد محدد وأن يأكل على مهل لئلا يفسد جهازه الهضمى فتتأثر بالتالى صحته ·

**الساعة الرابعة :**

موعد عودته من المدرسة · أعدى له طعاما مغذيا وخفيفا ولا تدعيه يتناول شيئا بين الاكلات لئلا يفقد شهيته ويعطل جهازه الهضمى ·

**الساعة الخامسة :**

حان الآن موعد كتابة الواجبات واستذكار دروس الغد · راقبيه وارشديه ولكن اياك أن تعملى له واجباته ·

**الساعة السابعة :**

دقت ساعة العشاء · انها أنسب وقت لتناول الطعام عند الصغار · فالطفل الذى يأكل ويذهب لفراشه ينام نوما مضطربا ·

**الساعة التاسعة :**

يجب أن يكون أطفالك فى فراشهم · فالطفل فى هذه السن فى حاجة الى تسع أو عشر ساعات نوم ·

# جمالك في العقد الثاني

في كل تسع حالات من عشرة نجد أن ما يسيء الى قوام الفتاة في العقد الثاني من عمرها هو هيئتها غير الحسنة ولكن لما كانت الهيئة غير الحسنة الآن تغني قواما غير متناسق في الغد فلذلك يجب عليك اتباع ما يلي :

القواعد التي يمكنك بها الحصول على هيئة حسنة هي في مجموعها سهلة يسيرة ولكن يجب عليك التمرن عليها حتى يصبح عملها بالنسبة لك آليا أو اعتياديا ومن ثم تظهر هيئتك الحسنة في عظمتها وكأنها غير وليدة اجهاد .. وليدة اتزان غير متكلف .. وتمرني على اتخاذ هذه الهيئة الحسنة مرارا وتكرارا سواء في أثناء وقوفك منتظرة الاوتوبيس أو الترام أو في انتظار صديقة لك وسيحسن هذا قوامك وبالتالي سيساعدك على قتل الوقت الذي تمضينه في الانتظار .

فعند سيرك حركي رجليك من عند الافخاذ وضعي كعب القدم على الارض أولا وتذكري القواعد اللازم اتخاذها لفوزك بالهيئة الحسنة من رأس مرتفع وصدر بارز وأصابع قدميك متجهة الى الامام .. وتمرين الكتاب الموضوع فوق الرأس ولو انه قديم الا انه أحسن تمرين يعد لك لاكتساب هذه الهيئة المرجوة فعليك بتجربته ولذلك انتقي كتابا ضخما ثقيل الوزن تكون جلدته من النوع السميك وازنيه فوق رأسك وسيري على هذا الشكل داخل غرفتك وحاولي أن تسيري حول جدران الغرفة سبع مرات مع الاحتفاظ بالكتاب متوازنا فوق رأسك والاحتفاظ بهيئتك ..

وعند ما تجلسين اجلسي جيدا على المقعد بحيث لا يكون هناك سوى فراغ ضئيل بين ظهرك وظهر المقعد واجلسي منتصبة وضمي ركبتيك الى بعضهما فانك اذا باعدت بين ركبتيك الآن كان ذلك ايذانا بتضخم الفخذين في المستقبل .

واليك تمرينا للهيئة يحسن اتباعه وهو أن تقفي وظهرك ملاصق للحائط وقدماك متباعدتان عن الحائط بحوالي قدم وليكن كل من رأسك وكتفيك وخصرك وعجزك كلها ملامسة للحائط ثم حركي بتؤدة قدميك الى الخلف وانظري الى أي حد تقترب قدماك من الحائط قبل أن يتباعد خصرك عنها فلا يبقى ملامسا لها وداومي على اتباع هذا التمرين حتى تصلي الى أن يبقى رأسك وكتفاك وخصرك وعجزك وكعباك كل منهم ملاصق للحائط .

واذا كان ظهرك من النوع المقوس الى الداخل مما يجعل فخذيك يظهران من أعلى وكأنهما أكبر من الحقيقة مما يسيء الى منظرك في ملابسك الداخلية فعليك بعمل التمرين التالي عشر مرات في كل يوم : انطرحي على وجهك بعد أن تضمي رجليك واقبضي يديك خلف ظهرك ثم ارفعي رأسك وصدرك الى أقصى ارتفاع ممكن بدون أن ترتفع رجلاك عن الارض .

وليكن السوتيان والكورسيه اللذان تستعملينهما مناسبين لجسمك فالكورسيه يجب أن يعينك على أن تكوني في هيئة متناسقة بدون أن يعيق من حركاتك أما السوتيان فيجب أن يتوفر فيه أن يحمل — بلا ضغط — صدرك .. ولما كان حتى الصدر الصغير يحتاج الى سوتيان يحمله لذلك عليك لبس السوتيان دائما وخاصة عند قيامك بالالعاب الرياضية أو آدائك لتمريناتك اليومية .

واذا كنت ترين انك تنتمين الى فئة النساء السمينات فابتعدي عن الحلوى وقللي من الخبز واستعيضي بالسلاطة أو الخضروات الطازجة عن البطاطس ولا تأكلي بين الوجبات .. ولا تتغالي في الرجيم اذا كنت في العقد الثاني اذ ربما توقفين بذلك من نمو جسمك بدلا من تقليل وزنك اذ أن قليلا من النساء لا يصلن الى وزنهن الطبيعي الا اذا بلغن الحادية والعشرين أو أكثر ولكن مقاييس جسمك شيء يختلف عن ذلك فعليك بتحسينها بالتمرينات




# هند

للدكتور علي ابراهيم حسن

السيدة هند ، بنت عتبة ابن ربيعة بن عبد شمس ابن عبد مناف ، هى زوجة أبى سفيان بن حرب .

وهذه هى أم يزيد بن أبى سفيان الذى ولاه أبو بكر قيادة أحد الجيوش الاربعة التى أرسلها لفتح الشام . وولاه عمر دمشق . وهى أم معاوية ابن أبى سفيان الذى ولاه عمر بلاد الشام . ولما مات يزيد أضاف عمر الى معاوية ماكان لاخيه . وولاه عثمان بلاد الشام كلها ثم استقل بهذه البلاد بعد قتل عثمان . وتمكن بعد ذلك من تأسيس خلافة جديدة واعتلاء عرش الخلافة الاموية .

اشتركت هند فى غزوة أحد التى قامت بين قريش والمسلمين بزعامة الرسول عليه السلام . ويرتبط تاريخها ارتباطا وثيقا بتلك الغزوة . اذ أنها عمدت خلالها الى ايذاء المدافعين عن الاسلام . لانها وزوجها أبوسفيان وابنها يزيد واخوه معاوية لم يسلموا الا يوم فتح مكة .

وقعت غزوة أحد فى منتصف شعبان فى السنة الثالثة من الهجرة ، لان قريشا ارادت ان تثأر لما اصابها يوم بدر ، فاجتمع حول ابى سفيان بن حرب — زوج هند — ثلاثة آلاف من القرشيين ، وخرج معهم نساء كبرائهم لاثارة حميتهم وسار الرسول فى ألف من المسلمين ، ولكنهم انقسموا على انفسهم ، ولم يتفقوا على طريقة ، مما كان له أسوأ الاثر فى نتيجة المعركة ، حتى كادت تتفرق كلمة المسلمين وتتمزق وحدتهم . وعسكر الرسول على سفح جبل احد المواجه للمدينة والمنحدر الى بطن الوادى الذى عسكرت فيه قريش ، وكان على رأس المشركين أبو سفيان ، وعلى الخيل خالد بن الوليد .

والتحم الجيشان وصمد بعضهما لبعض . واتبع المسلمون خطة الرسول بادىء الامر ، فكان النصر فى جانبهم ولكنهم ما لبثوا ان اهملوا ما أمرهم به وهو الثبات فى أماكنهم مهما اشتد بهم الكرب ، فاضطربوا واختل نظامهم حتى تعرضت حياة الرسول للخطر . وهزم المسلمون فى أحد ، على الرغم من استبسالهم وتفانيهم فى الذود عن حياة الرسول ، وكان قد جرح فى وجنته وشج رأسه ووقع فى أحدى الحفر التى حفرها المشركون ليقع فيها المسلمون وهم لا يعلمون .

وفى هذه الواقعة ، مثل نساء قريش بقتلى المسلمين وفاقتهن السيدة هند زوجة ابى سفيان ، اذ انها بقرت بطن حمزة بن عبد المطلب عم الرسول عليه السلام بعد ان قتله وحشى وهو غلام حبشى ، واخذت قطعة من كبده فلاكتها حتى إذا عجزت عن اكلها لفظتها ، وكان ذلك بقصد التشفى والانتقام من المسلمين . وقد عفا الرسول عليه السلام ، لحبه للخير وميله للعفو وسماحة نفسه، عن وحشى قاتل عمه حمزة وعن هند التى لاكت كبده .

ومما يذكر عن هند ، انها اقترضت من بيت مال المسلمين ، بأمر الخليفة عمر، اربعة آلاف درهم ، تتجر فيها على ان تضمنها ، فاعطاها ما طلبته ، ولكنها لم تلبث ان شكت الخسارة فى تجارتها ، فقال لها عمر : لو كان مالى لتركته ، ولكنه مال المسلمين ، وهذه صفقة لم يغب امرها عن زوجك ابى سفيان ويعتبر شريكك فيها، وبعث فى طلبه وحبسه مع انه من سادات قريش وزعمائها ، حتى ردت زوجته هند المال الذى اخذته .

ويكفى هندا انها أم معاوية بن أبى سفيان ، مؤسس الدولة الاموية ، التى دان لها المسلمون حوالى ثمانين سنة ( ٤٠ — ١٣٢ هـ ) .

ولد معاوية بمكة قبل البعثة بخمس سنين، وأسلم يوم فتح مكة وعمره ثلاث وعشرون سنة ، واتخذه الرسول كاتبا له .

وكان واليا على الشام فى عهد عمر وعثمان ، ولما بويع على بالمدينة ، امتنع معاوية عن مبايعته ، متهما اياه بالهوادة فى القصاص من قتلة عثمان . وقام بين على ومعاوية ، ذلك النزاع الذى ادى فى النهاية الى مقتل على ووصول معاوية الى العرش وتأسيس البيت الاموى ، الذى نقل الدولة العربية من نظام الخلافة الذى يعتمد على الشورى ويستند الى الدين الى نظام الخلافة الذى يقوم على اساس التوريث ويستند الى السياسة أولا والى الدين ثانيا . وبذلك اصبحت الخلافة اقرب الى السياسة منها الى الدين واستحالت بذلك الى ملك استبدادى . وتمتع الخلفاء الامويون منذ عهد معاوية بكل مظاهر الابهة التى تمتع بها الملوك ، كما ادخل معاوية نظام ولاية العهد تفاديا للانتخاب فى اختيار الخليفة .

# المرأة الاندونيسية

المـرأة الاندونيسـية مخلوقـة رقيقـة طائعـة ، تكسو محياها وسمة الحياء ، وتعلو بسماتها روح شرقية يميزها عن اخواتها طابع خاص ، تتوفر فيها صفات الانوثة ، وروح الامومة ، وجـلال الزوجيـة . ففى قسماتها مسحة من طبيعة البلاد ، فى بيئة تجل المرأة وتعطيها حق قدرها، فهى أم تعتمد عليها فى حياة الاسر، وزوج تتربع فيها كنـوز الوفاء .

حياؤها هدوء ينفطر عن بسـمة خالدة تنبعث فى النفس الحنان ، وتنبثق منها تلك النورانية التى تعبر عن فلسفة العاطفة ، عمقها فى قلب المـرأة أمومتهـا ، وبساطتها فى روح الزوجية التى تدللها عاطفة الزوجيـة وثورتها انتقام يأبى الخمود وقد ثارت على هولندة فى كثير من الاحوال فى سنوات تلت الاستعمار وكان منهـا تلك السيدة « نياء دين » ، التى وقفت بعد وفاة زوجها فى ميدان القتال تقود الجيش حتى وافتها المنية، وهى ترفع لواء الوطن .

فالمرأة الاندونيسية دائما بجانب زوجها ، فقرينها كل شىء فى حياتها ، تذهب معه أينما ذهب ، وترحل الى حيث يلقى عصا تيساره ، فنظرتها الى المجتمع انه لون من ألوان الطبيعة التى سكبت عليه انسانية ووطنية ، فعنـدما رأت المجتمع الاندونيسى وما فيه من مآسى الاسـتعمار ، أبت الا أن تكون مع المناضل فى رفع شأن البلاد، والطفرة به الى مجتمع راق ، تسود فيه العدالة الاجتمـاعية والطمأنينة والسلام .

وقد نزلت فى ميدان الجهاد وحياة الاجتماع، حيث كونت جماعات وأحزابا تقوم فيهـا بأعمال ، مساهمة بها أمتها فى الحياة العامة حتى تقوم على أكتافها نهضة عامة تعبر عن اخلاص المرأة فى روحها الشرقيـة . وللمـرأة الاندونيسية جهاد فى نواحى عدة ، منها دينية واجتماعية وسياسية واقتصادية . فلها فى الدين تلك الروح القوية وفى السياسة تلك الوثبة العظيمـة ، وفى الحـياة الاجتماعية قدم راسخة تعطى فكرة بأن المرأة لم تكن جسدا بلا روح بل هى روح فى جسد ، فذلك الجسد النحيف الضعيف قد حلت فيه تلك الروح الوثابة العاملة ، الجادة فى تسيير امور الحياة ، فلم تجد للركود فترة .

قديمـا كانت المـرأة الاندونيسية تتقيد بكثير من التقاليد والعادات ، ولها سطوة عليها، بيد أن الحركات الوطنية المتتالية ، والثورات التحريرية ، أصبغتها فتوة على فتوتها ، وجعلتها فى مقدمة من ينظر الى الوطن كأسرة لها تبغى اسعادهـا ورفع شأنها .

وقد كانت السيدة «رادين كارتينى» توقف السـيدة الهولندية التى تحثها على ترك دينها ، فأرسلت اليها خطابا فى ٢١ يولية سنة ١٩٠٢ ، متضمنا هذه العبارة القوية، تفصح عن قوة الايمان والوثوق من النفس ، فقالت « كونى واثقة ياسيدتى — فانى طائعة لدينى ، وأدعو



**الانسة مريم صالح سـكرتيرة وفـد الجمهورية الاندونوسية بدلهى الجديدة**

الله أن يرعانى بتوفيقه ، فيلهمنى القوة فى حمـل الاخرين على احترام ديننا الذى من شأنه أن يحبوه » .

فبهذه الروح من الثقة ، يتوثب ايمان كارتينى بدينها فأرادت التفقه فيه ، فكثيرا ما تؤنب نفسها ، فقالت عن القرآن « هذا الكتاب المقدس قد أصفح عن معان سامية فى الانسانية ، ولكنه عربى مبين ، ولم أفقهها لغة ، فهى غريبة عنى » فتساءلت عـن العلة فى ذلك وأرادت أن تكون أقرب الناس الى تفهم معانى هذا الكتاب المقـدس لتقتدى به فى تنظيم الاسر وأفراد المجتمع .

هناك جمعيات اسلامية تسمى « بالعائشية » فهى فرع من الجمعيات المحمدية ، ولكل جمعية وحزب فرع للسيدات ينهـض فى تثقيف ونشر المبادىء التى ترمى اليها ومن اعتناق المرأة للمبادىء السياسية ، ونضـالها فى تحرير البلاد قد سجنت منها كثيرات كن مثال التضحية والثبات . وقد زج منهـن



**السيدة تاتيانا من وزارة الخارجية وممثلة الهلال الاحمر الاندونسى فى القاهرة تلقى كلمة فى حفلة عامة**

فى السجون كل من السيدات رسونة سعيد ، وتريمورتى التى وضعت طفلها فى السجن وغيرهما من فتيات النهضة اللاتى أخذن مكانة الصدارة فى تاريخ البلاد •

لهذا تطالب المرأة دائما بكامل حقها فى الحياة العامة ولم تستطع أيام هولندة الاستعمارية تحقيق هذه الاغراض السامية ، لانها لن ترضى للامة النهضة ، حتى ما كانت تعطى لرجال أندونيسيا وافر حقوقهم •

أما وقد جاءت الجمهورية الفتية بجديد الامانى ، وسمو الاغراض، وأوفر الحقوق اعلاء لقدر الامة بكامل أفرادها فى اسعاد الوطن ورفع شأنه ، فما كان منها الا ان اخذت بأبناء الوطن رمز الوحدة فى تأليف الدستور والحكومات، فوحدت الصفوف ، وأعطت للمرأة حقوقا تسامت بها الى حدما للرجال من حقوق ، لتكون أسرة مألوفة فى نظام الحكم فتولى من النساء وظائف عدة فى فترات مختلفة فمنهن المحاميات والطبيبات، وظهرت كثيرات فى الميدان الدولى والسياسة العامة كنائبات ومندوبات سياسيات فى المحافل العالمية

ورغم هذه المساواة فى الحياة العامة ، لم نجد فى المرأة الاندونيسية التقصير فى أداء الحقوق الزوجية بل هى زوجة ترعى شئونها المنزلية حق رعاية ، وتدير المصالح الزوجية على أحسن وجه • فهى أم تربى أولادها باخلاص ، طائعة مدبرة ، مسيطرة فى منزلها ، تنفق بعقل واقتصاد ،وقد يعد عارا ان تكون المرأة غير عارفة لشئون التدبير المنزلى، فيجب أن تكون طاهية وحائكة ، ومنظمة ومراعية للمطالب الزوجية •

**فؤاد محمد فخر الدين**




هاهو ذا فصل الخريف يعود الينا بجوه الصافى المعتدل ليعطينا فرصة نعيد فيها النظر على بشرتنا التى لابد أن أثر فيها فصل القيظ •

**انتفاخ الاجفان :**

ويصحبه عادة ظهور الجيوب تحت العينين • وسبب هذه العلة الكبد التى تتأثر بالحر أو الكليتان لذا وجب عليك أن تعرضى نفسك على طبيب الاسرة • ويمكنك بعد ذلك أن تلجئى الى العلاج التالى :

ابرشى تفاحة نيئة ضعيها على قطعة من الشاش ثم ضعيها مباشرة على العين لمدة ربع ساعة • أعيدى هذه العملية لمدة خمسة عشر يوما تحصلى على نتيجة مرضية • جربى أيضا هذه الطريقة : ضعى حول عينيك كريما دسما ثم اغمضيهما مع الضغط وافتحيهما ببطء • قومى بهذا التمرين صباح مساء •

**الذقن الغليظة :**

أعيدى رأسك الى الخلف • افتحى واقفلى فمك ببطء عشر مرات • أديرى رأسك من اليسار الى اليمين وبالعكس عشر مرات • أميلى رأسك على الكتف اليسرى ثم على الكتف اليمنى عشر مرات أيضا • اعدلى رأسك الآن واجعلى فكيك يضغطان على بعضهما لتتشابك عضلات الرقبة ثم أرخى فكيك بالتدريج • أعيدى هذا التمرين عشر مرات • واذا ما انتهيت من هذا التمرين اضربى دائرة وجهك بظهر يدك أو بفوطة مبللة بماء

**هبوط ركنى شفتيك :**

لا شىء يجعلك تبدين كبيرة السن أكثر من هبوط ركنى الفم • ويكون العلاج فى غالب الاحيان معنويا أكثر منه جثمانيا • كونى اذن متفائلة وابعدى عنك الاوهام وكل ما من شأنه تعكير مزاجك واكتئابك • قومى بعد ذلك بالتمرين الآتى : ادخلى سبابتيك بعد غسلهما فى فمك • اجتهدى فى قفل شفتيك بينما يجتهد اصبعاك فى ابعادهما عن بعضهما وعندما تتوصلين الى فتح فمك اقفليه ببطء بينما يجتهد اصبعاك فى الحيلولة دون ذلك • وفى أثناء أداء هذا التمرين دلكى برفق وبطريقة دائرية الخد من الداخل بطرف الاصبعين قومى بهذا التمرين لبضع دقائق صباح مساء •

**انخساف الحاجبين :**

تصاحب هذه الحالة عادة هبوط ركنى الشفتين ذلك لانها تنتج عن نفس السبب الذى ذكرناه أعلى •

ولكى تعالجى هذه الحالة حركى عضلات الحاجبين • ارتكزى باصبعى يديك تحت كل حاجب واغمضى عينيك مع تقطيب الحاجبين ومقاومة مجهودك هذا بواسطة أصابعك • ثم اريحى عضلاتك بحيث تعود الى وضعها الطبيعى قومى بهذا التمرين عدة مرات صباح مساء •

وان أردت أن تقوى شعر الحاجبين فرشيه صباح مساء بفرشاة صغيرة جافة مغموسة فى كحول •

**الخدان المجوفان :**

انفخى خديك قدر ما تستطيعين ثم امتصيهما الى الداخل • قومى بهذا التمرين ثلاثين مرة صباح مساء •

**الخدان المتهدلان :**

اضغطى على فكيك بقوة ومطى شفتيك كما لو كنت تريدين الابتسام • اركزى بيديك على خديك • افتحى فمك عندما تعيدين قفله مع الابتسام قومى بحركة صغيرة براحة اليد متجهة الى السالفين أعيدى الكرة عشر مرات •

# مشكلة الجوارب

هى مشكلة كل يوم بل كل ساعة ودقيقة . هى هم المرأة بالليل والنهار . اذ لاتستطيع أية سيدة أن تستغنى عن لبس الجوارب ان كانت من اللواتى يهتممن بحسن المظهر واناقة الملبس

لقد اتفقت السيدات فيما بينهن على عدم لبس الجوارب فى فصل الصيف لاتأنقا كما يبدو خطأ للبعض بل توفيرا لجزء كبير من الميزانية يخصص لشراء بضع أزواج من الجوارب لاتلبث أن تبلى وكيف لاتبلى بسرعة وهى مصنوعة من خيط أشبه ما يكون بخيط العنكبوت

نعم لقد استطاعت المرأة أن تجد حلا لمشكلة هذه الجوارب الملعونة فاستغنت عنها فى فصل أو فصلين من فصول السنة . ولكن هل استطاعت ذلك فى فصل الشتاء وفى السهرات والحفلات ؟ ان هذا السؤال ليس فى حاجة الى جواب بدليل أن صناعة وتجارة الجوارب تنشط فى هذا الفصل من كل عام وتبادر كل سيدة الى انتقاء مايروقها منها وقد رأينا ونحن فى مستهل هذا الموسم أن نساعد قارئات بنت النيل فى اختيارهن لجواربهن .

ونحن نقدم لهن بعض النصائح المفيدة الخاصة بهذه المشكلة بالذات

• الجوارب بدون الخياطة الخلفية تظهر الساق بدينة

• افحصى الجورب جيدا قبل شرائه وتأكدى من سلامة خيوطه .

• لاتشترى الا الجوارب ذات الكعوب المربعة وابعدى عما يخالف ذلك .

• اياك وشراء جوارب أصغر أو أكبر من حجم قدمك فان الجوارب التى لاتكون من مقاسك تبلى بسرعة .

• تحتم عليك موضة هذا العام لبس الجوارب من لون البشرة .

• احرصى كل الحرص على جواربك أثناء خلعها ولبسها . **البسيها نظيفة دائما واياك** أن يحتك حذاؤك بها أثناء سيرك فتتسخ .

اغسلى جواربك بالطريقة الآتية: جهزى ماء وأذيبى فيه شيئا من الصابون . ضعى فيه الجورب وادعكيه دعكا خفيفا الى أن يصبح نظيفا . اشطفيه بعد ذلك عدة مرات وضعى فى ماء الشطفة الاخيرة ملعقة خل حتى لايبهت اللون ويحتفظ الجورب بطراوته . اتركيه يجف فى الظل والهواء على فوطة نظيفة بعد أن تعصريه فى قماش قابل لامتصاص الماء . أما جوارب النايلون فيجب غسلها كل مساء ونشرها بعيدا عن الحرارة .

# يداك فى الشتاء

كثيرا ما نشكو فى الشتاء من أيدينا . فهى تارة حمراء وتارة متورمة أو زرقاء .

ولعلك تعلمين ياسيدتى ان جمال اليدين خير اعلان عنك ، ومن الناس من يرى جمالك فى يديك قبل ان يراه فى انفك أو اذنيك ، فاذا بدت اليدان وعليهما ورم او فيهما مميزة غير طبيعية او مالت الى الزرقة القى الناظر تبعة ذلك على اسباب متباينة ، فقد يعتبرونك مريضة أو يرون ان الزرقة دليل كبر سنك والعياذ بالله !!

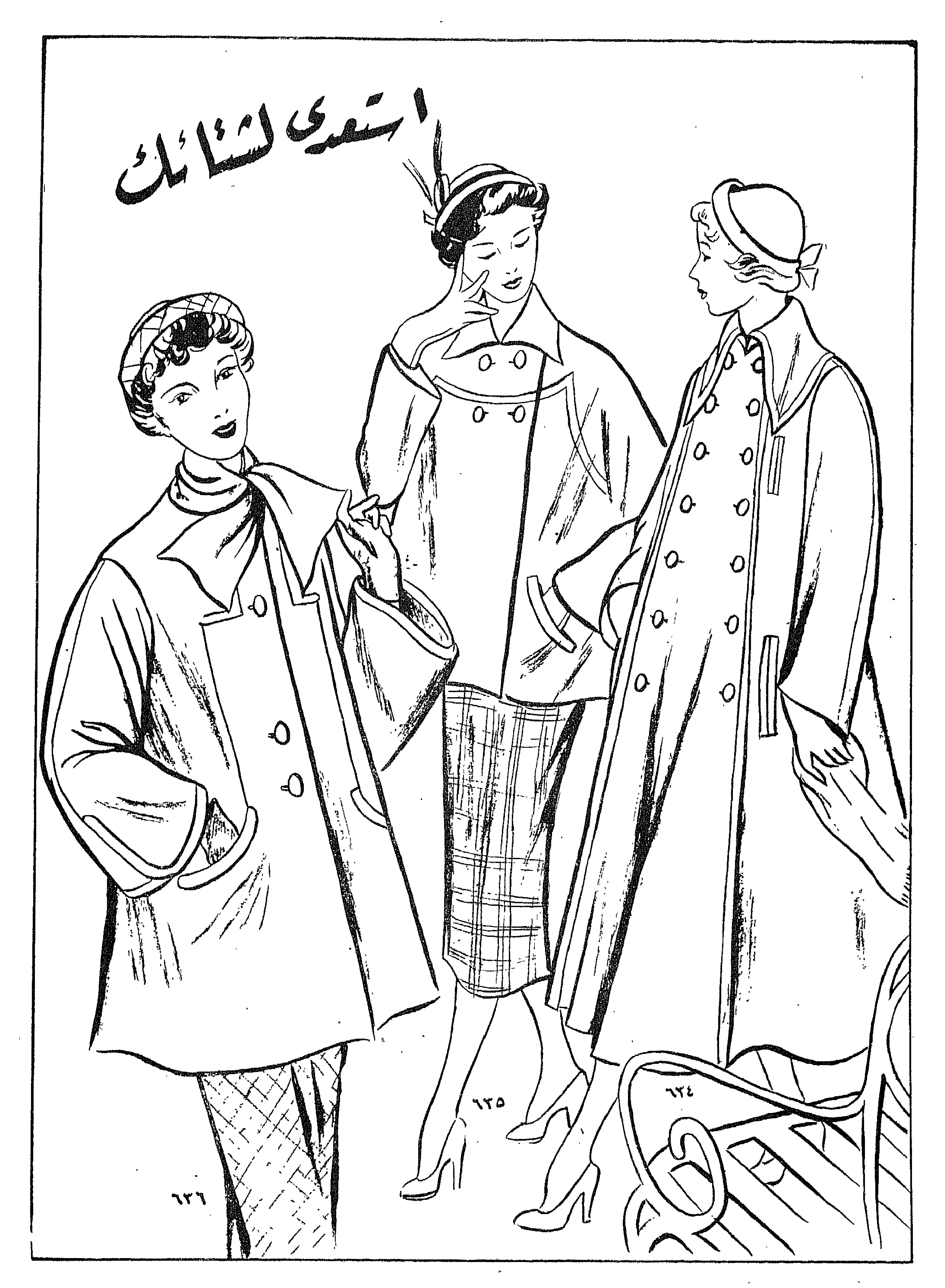
فهل تعلمين اسبابا لهذا الاضطراب البادى فى جمال يديك ؟

وسبب هذا كله عدم انتظام الدورة الدموية .

ولعلاج هذه الحالة عليك بوضع يديك فى ماء ساخن ثم فى ماءبارد كل مساءقبل الذهاب الى الفراش . خذى وعاءين واملئى أحدهما بماء ساخن جدا واملئى الاخر بماء بارد . ضعى يديك فى الماء الساخن واتركيهما بدون حركة لمدة ثلاث دقائق ثم ضعيهما فى الوعاء الاخر لمدة دقيقتين . ارفعيهما واغمسيهما فى الماء الساخن ثم فى الماء البارد . أعيدى العملية أربع مرات، مع الحرص على أعادة تسخين الماء . نشفى يديك جيدا .

وان انتفخت يداك بسبب البرودة واردت علاجهما استعيضى بالماء الساخن ماءا دافئا مضافا اليه دقيق الخردل . اتركى يديك فيه الى ان تشعرى بانك فى حاجة ملحة الى حكهما لتغمسيهما فى الماء البارد وهكذا ! . . .

قومى بعد هذا الحمام بتدليك يديك على النحو الاتى : استندى بكوعك الى المائدة على ن تكون يدك متجهة الى أعلى والاصابع ممدودة . دلكى باليد الاخرى برفق مبتدئة بأطراف الاصابع متجهة الى المعصم . دلكى الان يدك الاخرى بنفس الطريقة واذا ما انتهيت من هذه العملية ادعكى يديك بالكحول المزوج بالكافور ولسوف تشعرين بحرارة شديدة وبتنميل خفيف فى جميع اجزاء اليد حتى أطراف الاصابع . ونحن نوصيك اخيرا أن تتخذى حيطتك عندما تزمعين الخروج فى يوم بارد بالا تنسى لبس قفازيك . ضعيهما وانت فى المنزل أى قبل خروجك الى الشارع . وقد ظهر ان القفازات بالصوف أفضل من سواها حتى من تلك التى تبطن بالفراء . لاتحبسى يديك فى قفازات ضيقة حتى لاتعطلى الدورة الدموية فيتسبب عنها هذه الزرقة وتلك الانتفاخات التى تشوه شكل اليد فى فصل الشتاء


استعدي لشتائك
٦٣٦
٦٣٥
٦٣٤



ولاتنسى بناتك ..
٦٥٨
٦٦٢
٦٣٩
٦٦١
٦٦٣

# رسالة الشهر

عزيزتى بنت النيل

... لى من العمر ثلاث وعشرون سنة أما هو ففى الثامنة والعشرين .. تعرفت به فى أحد المصايف المصرية عن طريق أسرتى ... ان ما جعلنى أميل اليه هى مسحة الحزن التى تبدو على وجهه ... تحدثنا معا فكان حديثه عذبا شجيا خاليا من كل تكلف ، بعيدا عن الاطراء الذى يصطنعه شباب هذا الجيل ان أرادوا غزو قلب فتاتهم ... تقابلنا بعد ذلك فى مناسبات وكانت كل مقابلة تزيدنى شغفا به . وقد أخبرتنى صديقة تعرف أسرته انه فقد والديه فى سن مبكرة فكفلته خالته وربته هو وشقيقته الصغرى وقد احتملا شظف العيش لقلة ذات يد الخالة ولضآلة الارث الذى تركه الوالد مما اضطر صاحبنا الى عدم اتمام دراسته والتحاقه بعمل يرد عنه وعن أخته صروف الدهر .. انه على الرغم من فقره عزيز النفس ، شديد الكبرياء ، يعمل ما فى وسعه لاخفاء حالته عن أقرب المقربين اليه .

**لم يمض على تعارفنا وقت طويل حتى فهمت انه يحبنى ثم مالبثت احدى صديقاتى أن اخبرتنى انه باح لها بحبه لى.. لاتتخيلي ايتها العزيزة كم كان سرورى** عظيما بهذا النبأ فقد كنت أنا أيضا أشاطره هذا الشعور النبيل . ولكن أعرف للاسف انه لن يجرؤ أبدا على أن يصرح لى بهذا الحب لانى غنية وهو فقير.

وهأناذى أبعث اليك بهذا الخطاب لتزويدينى بنصائحك . اننى فى يأس ليس بعده يأس . أأخطو الخطوة الاولى وأكاشفه بحبى له ؟ انى أترك ذلك لحسن تقديرك ...

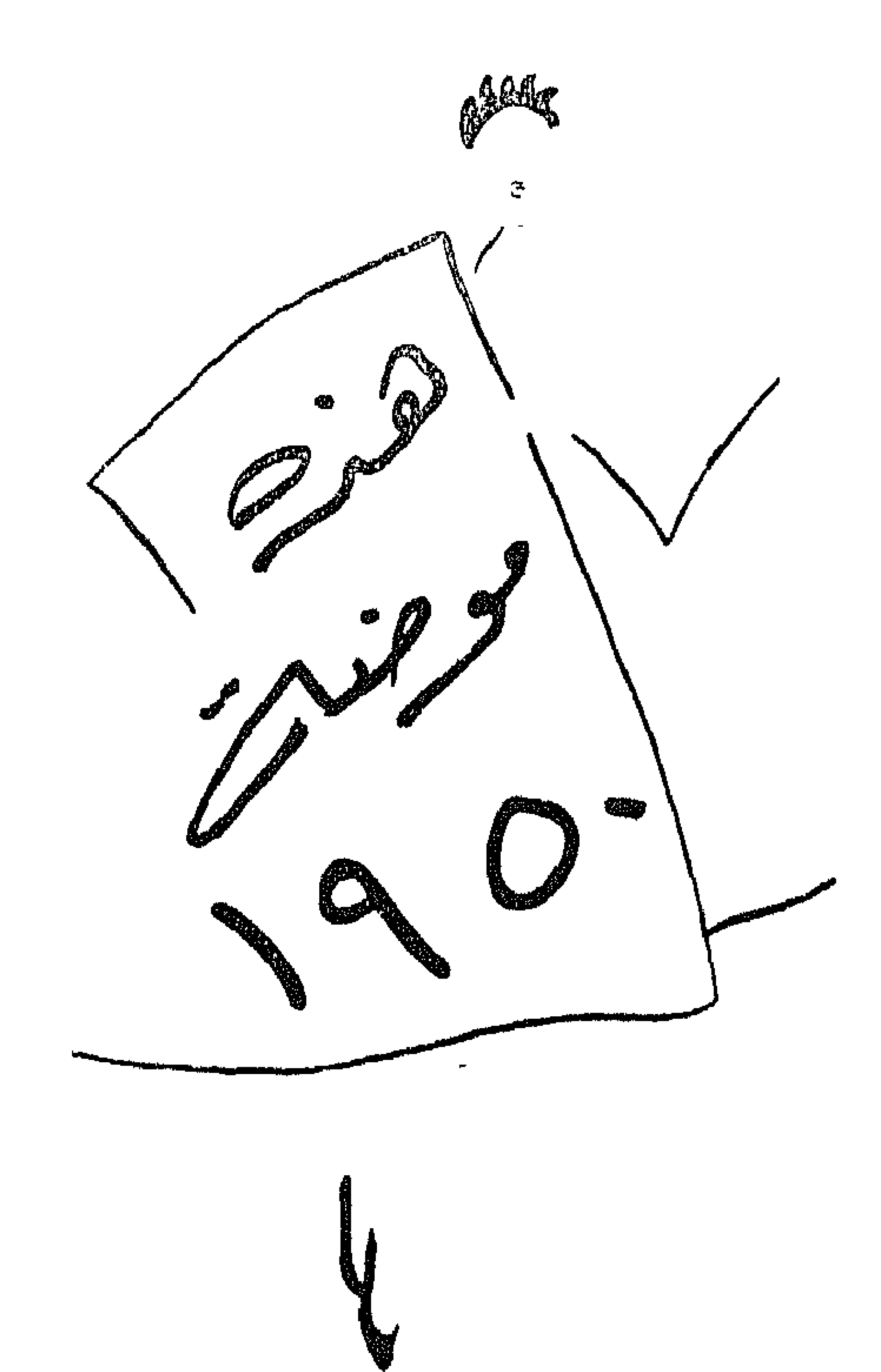
**س. ع. د**

ان كنت متأكدة يا آنستى من حبك له ومن حبه لك فلا أجد مطلقا ما يدعو الى هذا التردد . تزوجيه مهما يكن ثراؤك ومهما يكن فقره فالمال لا ينبغى أن يكون عقبة فى سبيل سعادتكما . وكما يجمع الزواج بين قلبى الشخصين فانه يمزج مالهما ويلقى ستارا كثيفا على الماضى .

ان العقبة الحقيقية التى تعترضك هى عدم جرأته على طلب يدك من ولى أمرك . يمكنك فى هذه الحالة أن تكلفى صديقتك التى أخبرتك بحبه أن تنقل اليه شعورك نحوه وتؤكد له انك لن ترفضى طلبه أن تقدم ليطلب يدك من ولى أمرك وانك ستعملين من ناحيتك على اقناع من يعارض هذا الزواج من أسرتك .

ويحسن ـ قبل أن يتقدم الى خطبتك ـ أن يكون التحدث عنه عند من بيدهم الحق فى تقرير مصيرك أو رعاية مستقبلك ، على مرات ، فمرة تبدين اعجابك بأدبه ، وأخرى تذيعين فيها قوة خلقه ، ومرة ثالثة **تبينين لهم انك لا تشعرين بثقة فى رجل أو راحة الى** رجل مثلما تشعرين بها نحوه ، حتى يحسوا عند طلبه انك فى صفه .. وقد يكفى هذا ...

**بنت النيل**




ها قد عادت دور الازياء فى باريس لتحمل حملة شعواء على ما ابتكرته هى نفسها فى العام الماضى ولتطلع علينا هذا الموسم بزى جديد يساير العصر الذى نحن فيه · ان كل شىء فى هذا العصر يسير بسرعة · فالناس يسيرون فى الطرقات بسرعة والحياة نفسها تسير بسرعة والموضة تسير بسرعة · فقد قطعت فى مرحلة سنتين شوطا كبيرا منذ أن طلعت علينا بالنيو لوك العتيد ·



ونحن لا نطلب اليك يا سيدتى الا أن تسايرى عصرك بأقل ما يمكن من التكاليف فان الاناقة مسألة ذوق أكثر منها مسألة مال · ويجب أن نبادر فنطمئنك على أن موضة « منتصف القرن العشرين » كما يسميها مبتكر الازياء كريستيان ديور لم تتغير تغيرا كبيرا عن تلك التى ابتكرها فى العام الماضى · فجاكتتك الفضفاضة وفستانك الواسع اللذان ارتديتهما فى العام

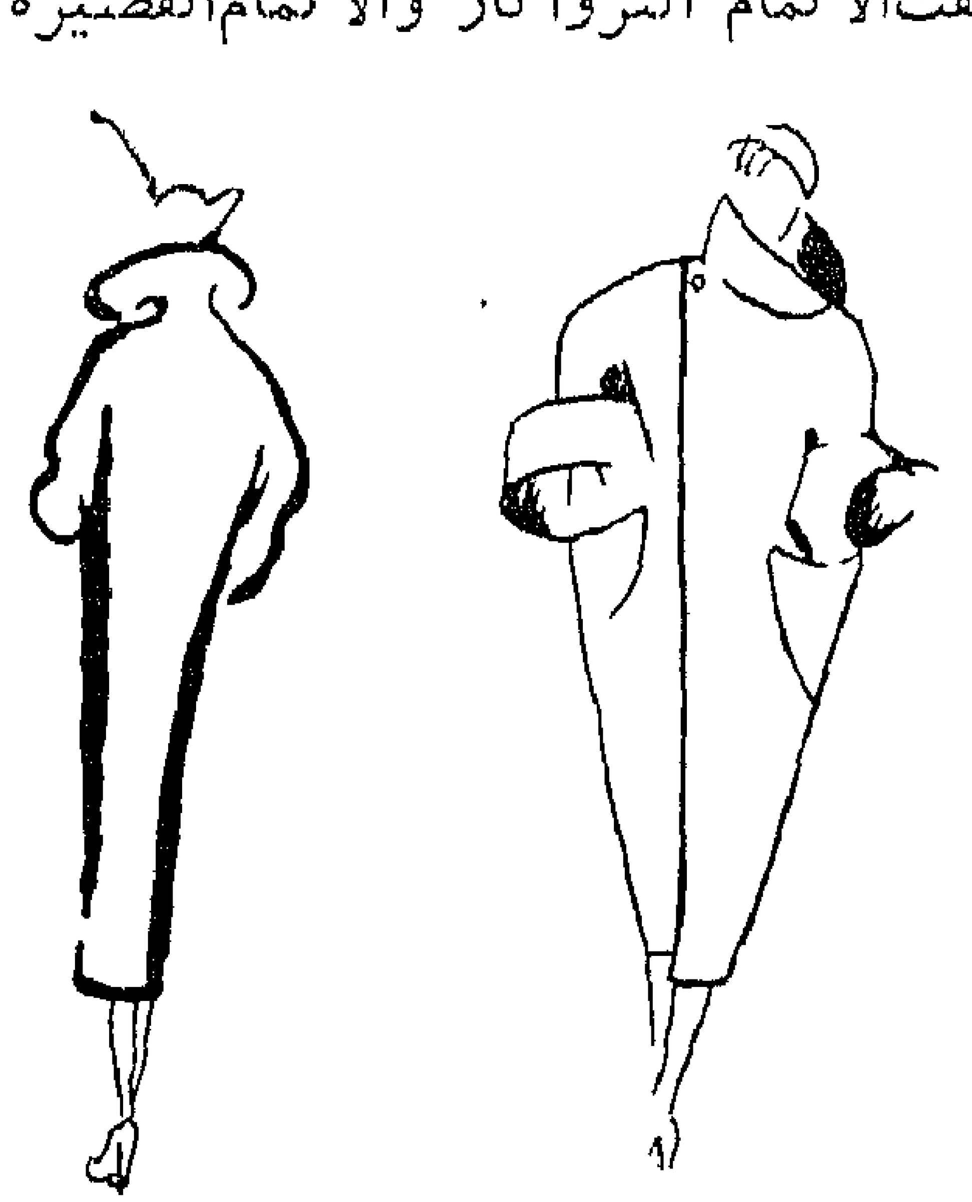
لها

الماضى ما زالا صالحين للبس · فما عليك الا أن تقصرى الاورليه وتضيقى الجونيلة وتقللى من اتساع خياطات الجاكيت · وتضيقى حزامك · اجعلى قميصك وجاكتتك على شكل البلوزات · وهأنت ذى ترين أن الموضة لم تتغير تغيرا كبيرا من حيث الشكل · ان جواربك اتخذت لون بشرتك وقل حجم ردفيك · وها هى ذى موضة هذا العام تحتم عليك قص شعرك قصيرا والتقليل من بوكلاته لتظهرى أصغر مما أنت بعشر سنوات ·

وتسألينا الآن كيف استطاع الحائكون أن يخلقوا زى هذا العام ؟ فنجيبك بأنهم بدأوا بالصدر فعرضوه وعرضوا الاكتاف أيضا · أما الخصر فتركوه فى مكانه بعد تضييقه · وركبوا الاكمام أسفل موضعها وزموها عند المعصم واختفت الاكمام التروا كار والاكمام القصيرة فهى




سيدة عام ١٩٥٠



اما طويلة وامامختفيةتماما، وان نزلنا الى الجونيلة ألفيناها ضيقة ولكن سهلة اللبس وارتفع ذيلها عن الارض بمقدار ٣٦ أو ٣٧ سم · فاذا انتقلنا الى الاقمشة وجدناها من ذات الوبر أو السميكة ان كانت للمعاطف ، ومن القطيفة ان كانت للفساتين

ومن الغريب أن تعود الزوايا والمثلثات الى الظهور فى حلبة أزياء هذا العام فنرى على شكلها أطراف الفستان والياقات

وهيا معى نزور الآن مجموعة كريستيان ديور لقد أراد لها طابعا يميزها عن غيرها · انه يلقى بأزيائه فى باريس فتتسابق بيوتات الازياء فى العالم لاقتنائها والاقتباس منها ان أمكن، لقد استطاع خالق الموضة فى باريس أن يبيع ألفا ومائتى فستان فى ظرف أسبوع واحد · وها هو ذا يطلع علينا أخيرا بمجموعته السادسة التى تحوى مائة وثمانين فستانا كلها بأفكار جديدة · وقد اختارت مندوبتنا فى باريس ما راقها من هذه المجموعة وأرسلته الينا وقد أوصتنا أن نحذر قارئاتنا من الوقوع فى الخطأ الذى تقع فيه معظم نساء العالم ألا وهو الاندفاع وراء الموضة الجديدة دون قيد ولا

فستانان من الصوف وقد حلى ظهر أحدهما بصفين من الازرار السوداء · أما الفستان الثانى فيمتاز بجونلة ضيقة من أسفل

شرط · لا شك أن الزى
الجديد جميل ولكننا لا
نضمن أن كل ما جاء فيه
يوافق كل الاحجـــام ·
فكرى يا سيدتى مليـــا
قبل أن يستقر رأيك على
واحد من هذه الازياء ··

تعالى معى الآن نتصفح
بنت النيل فقد يعجبـــك
أكثر من فستان لاننا كنا
فى اختيارنا حريصين كل
الحرص على تقديم مايليق
بقارئاتنا ·

وهذه الموديلات تلزم لها
أقمشة أنيقة وتوجد فى
المحلات الكبيرة كمحـــلات
الصالون الاخضر مثلا ··

لقد قمنا يا ســـيدتى
بنصيبنا وبقى عليك أن
تقومى بنصيبك فـــلا
تنتقى الا ما يناسبك والى
اللقاء فى الموسم القادم ·



أطلق جاك فاته على هذا الفستان اسم « العاصفة »
وهو مصنوع من الصـــوف وقد زرر من أعلاه الى
أسفله بهذا الصف من الازرار


EZ-VOUS
VOTRE
BILLET ?

مبتكر هذا التـــايور الانيق مبتكر الازياء
المعروف رافائيل وقد حلى بالقطيفة السوداء

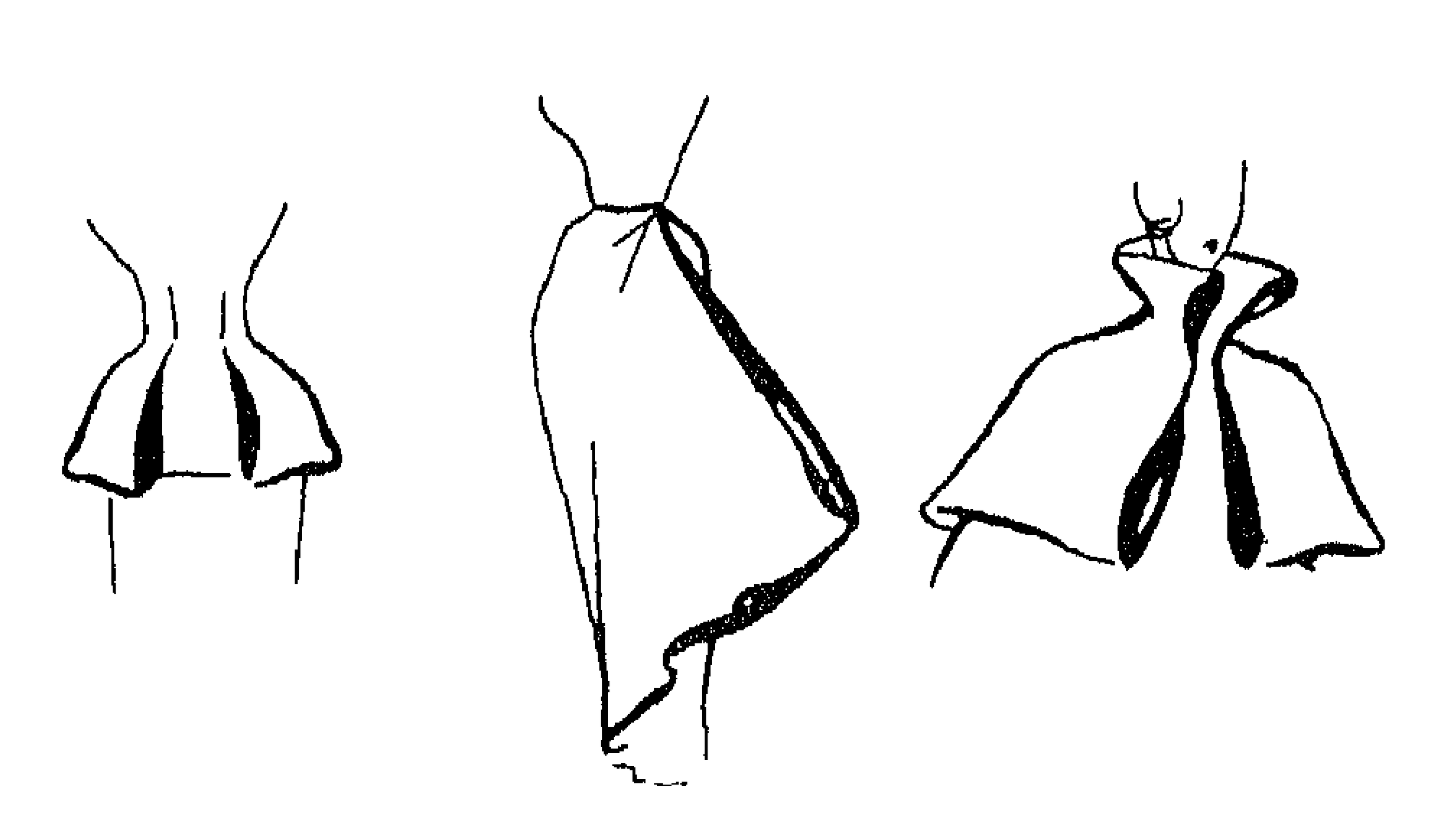
معطف من الصـــوف البنفســـجي محلى
بالاستراكان صنع الكس ماجي

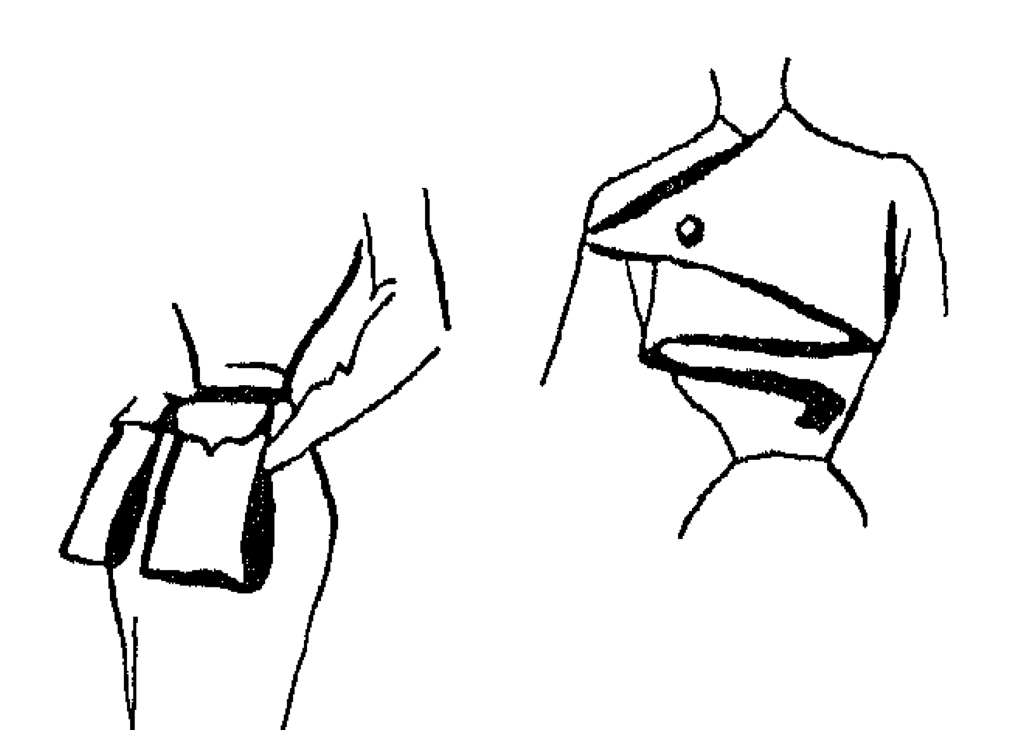


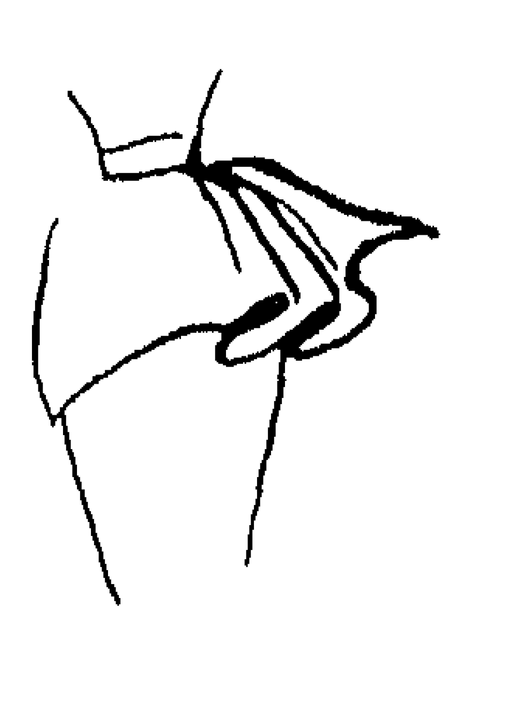


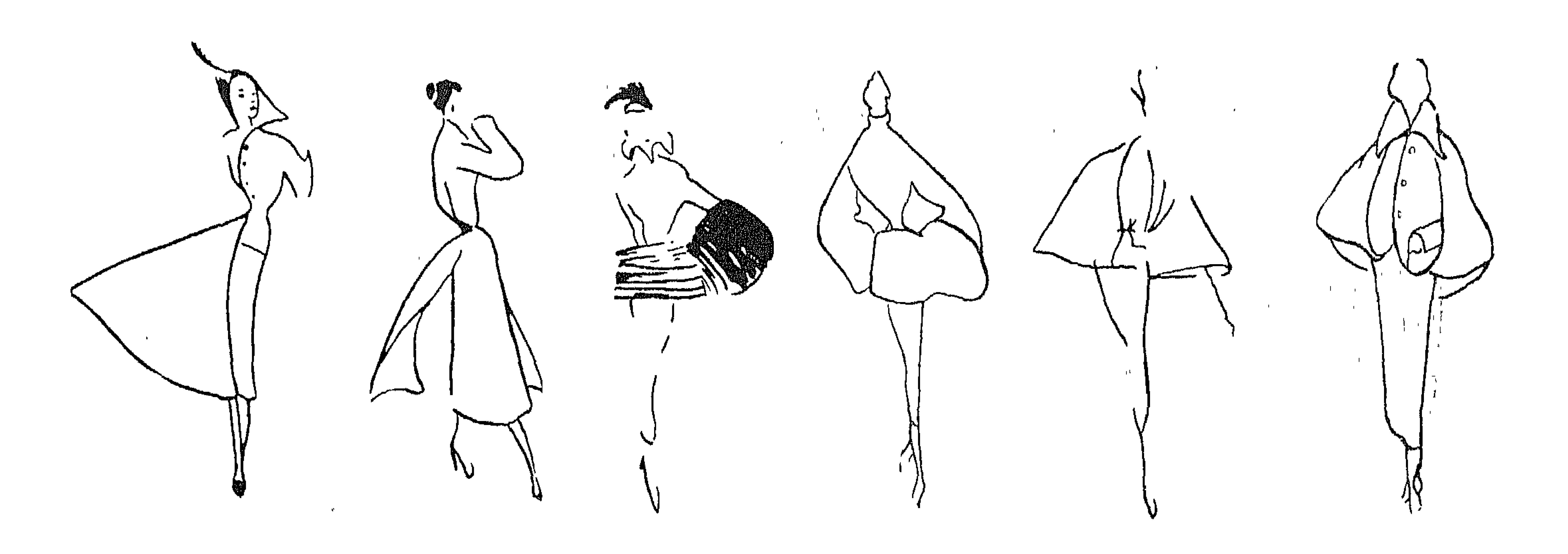
فستان من الصوف الاحمر بثنية عنـــد الظهر .
ابتكار بيير كلارانس

فستان من الصـــوف محلى بمجموعة من الازرار
الحزام من الجلد البوكس الاسود











« اليز » فستان من الفاى الاسـود · الجونيلة على شكل الفـاز · الاكمام ترواكار · ابتكار بيـير كلارانس ·



فستان من الصوف الاسود · بجونيلة تظهر وكأنها من طبقتـين · ابتكار بيير كلارانس



فستان اسود من الساتان المنقط وقد حليت الياقة بعقدة كبيرة · أما الجونيلة فبثنيات مجوفة · ابتكار بييركلارانس



تايير يلبس فى المدينة وعند الذهاب الى النادى • الجاكيت قصيرة والجونيلة ضيقة

« بول مول » معطف من الصوف الاحمر محلى بالاستراكان • ابتكار صانع الازياء المعروف الكس ماجى

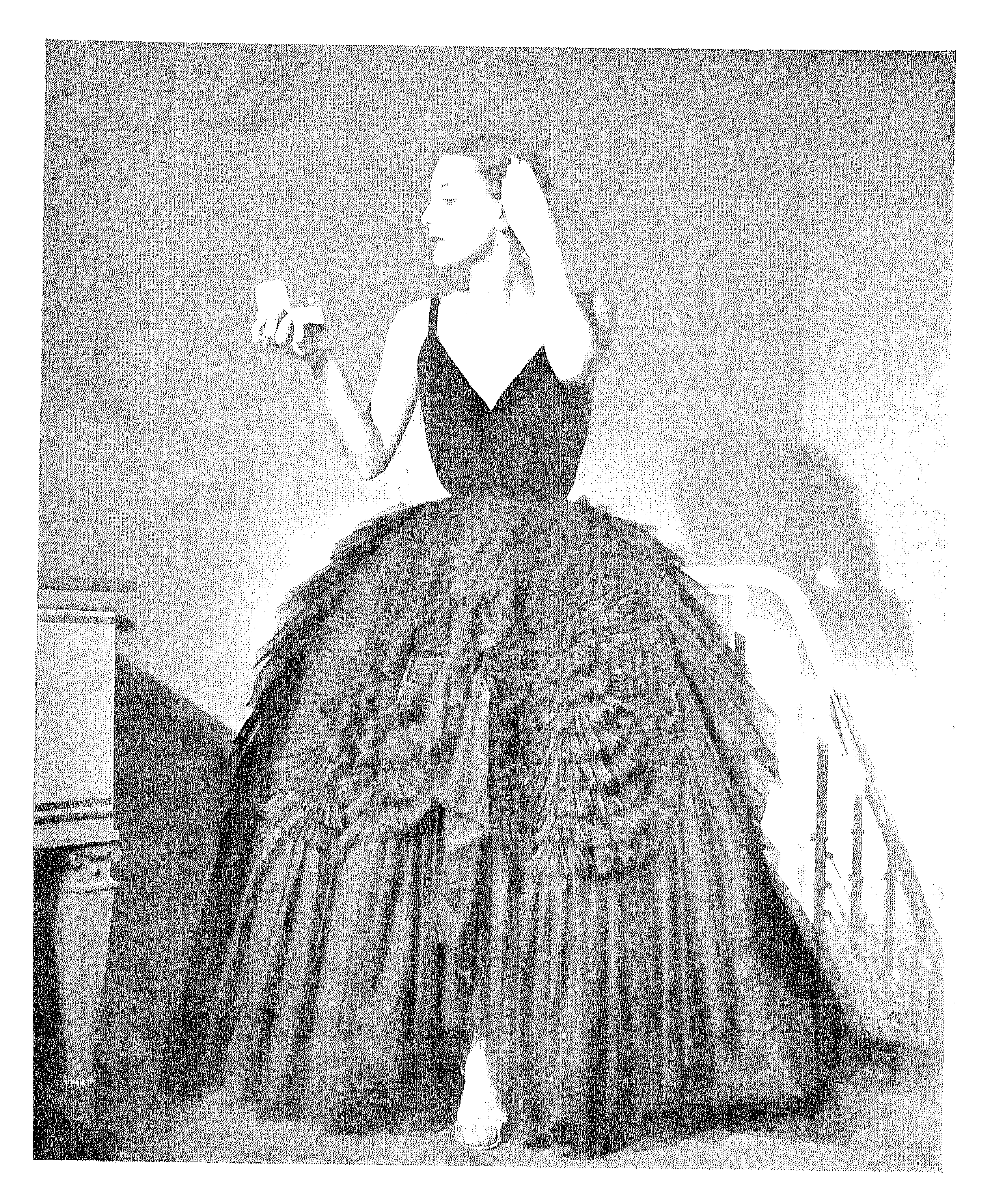






ما زالت الموضة تجرى وراء الاقمشـــة الايكوسيه
وها هى ذى غادة باريسية ترتدى هـذا الفستان
المبتكر

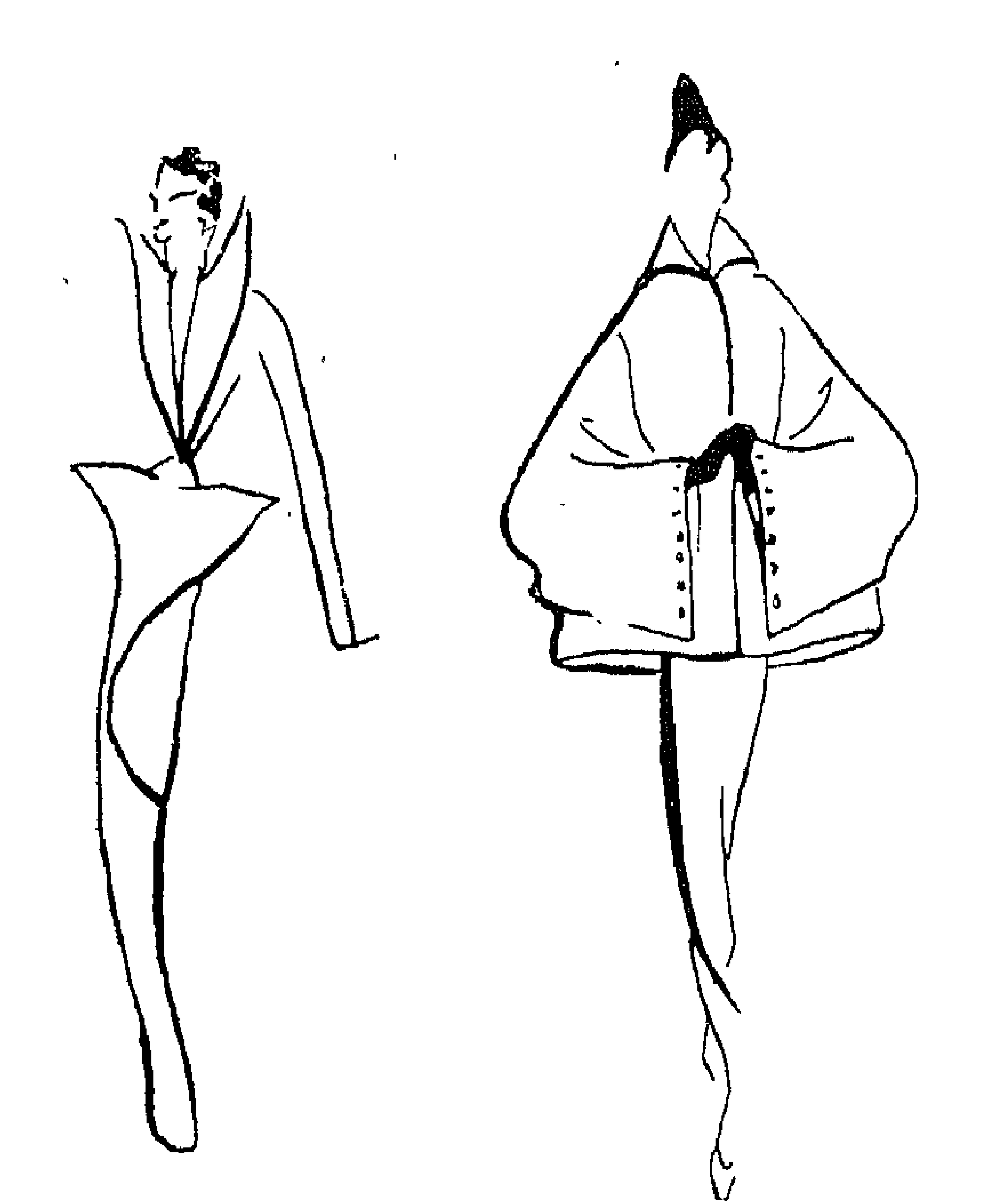
لقد ابتكر بيير بالمان هذا الفســتان وأراد به أن
يقلد الطراز الصينى فألبس صاحبته هذه القبعة
المبتكرة



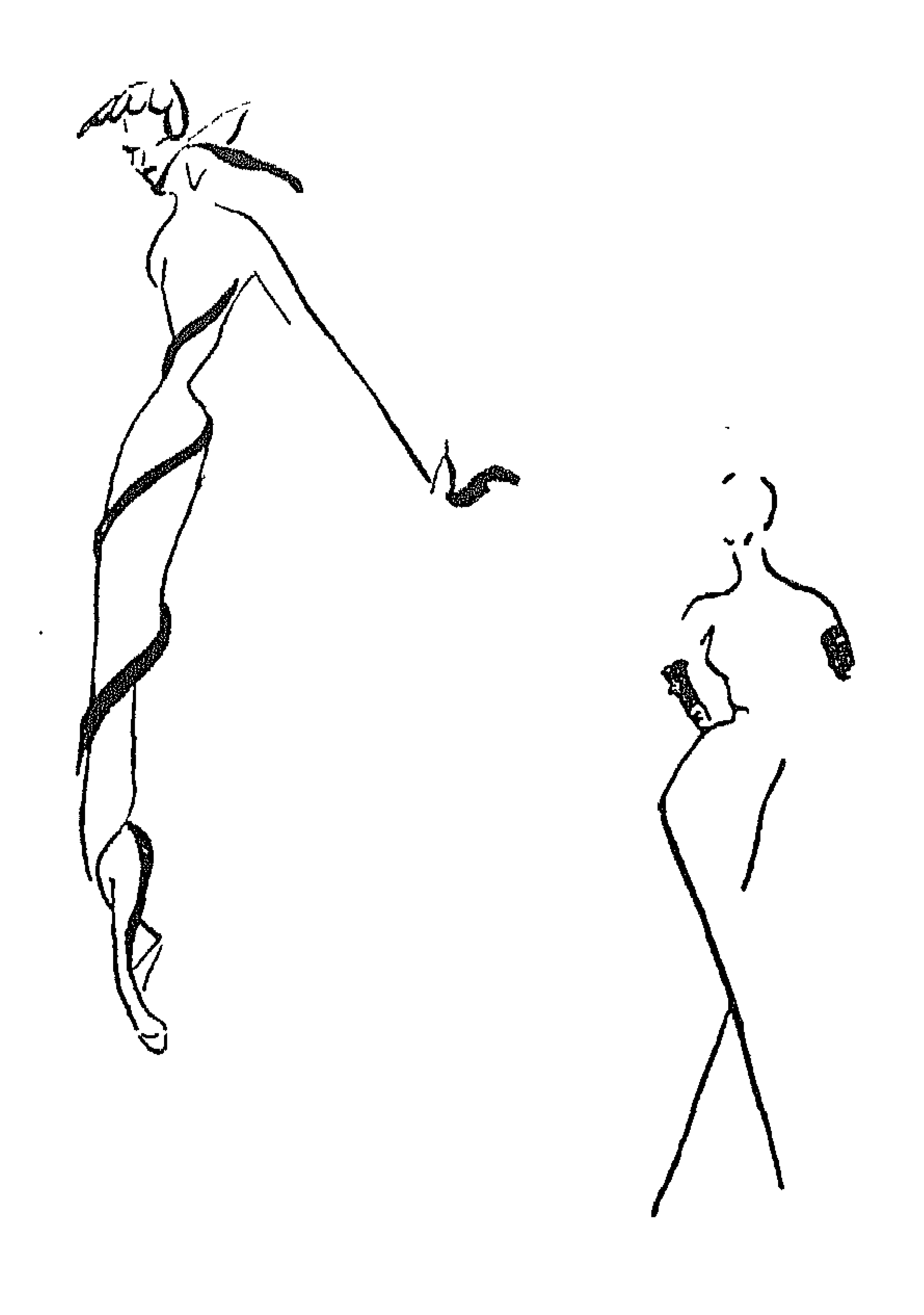


فستان للسـهرة بديكولتيه وبجونيلة منتفخة مزينة بهـذه الكشكشة المعقدة وهو من اللون الاسـود

ان هذه الياقة المبتكرة من صنع روبير بيجيه وقد حلت صاحبته جيـدها بهذا العقد الجميـل









فستان للمســاء من الموسلين
الابيض المحـلى بورق اللبـلاب
ابتكار بيير بالمان



ان هذا التايير الجميل المصنوع
من القماش المحـلى بالترتر من
ابتكار جاك فاته



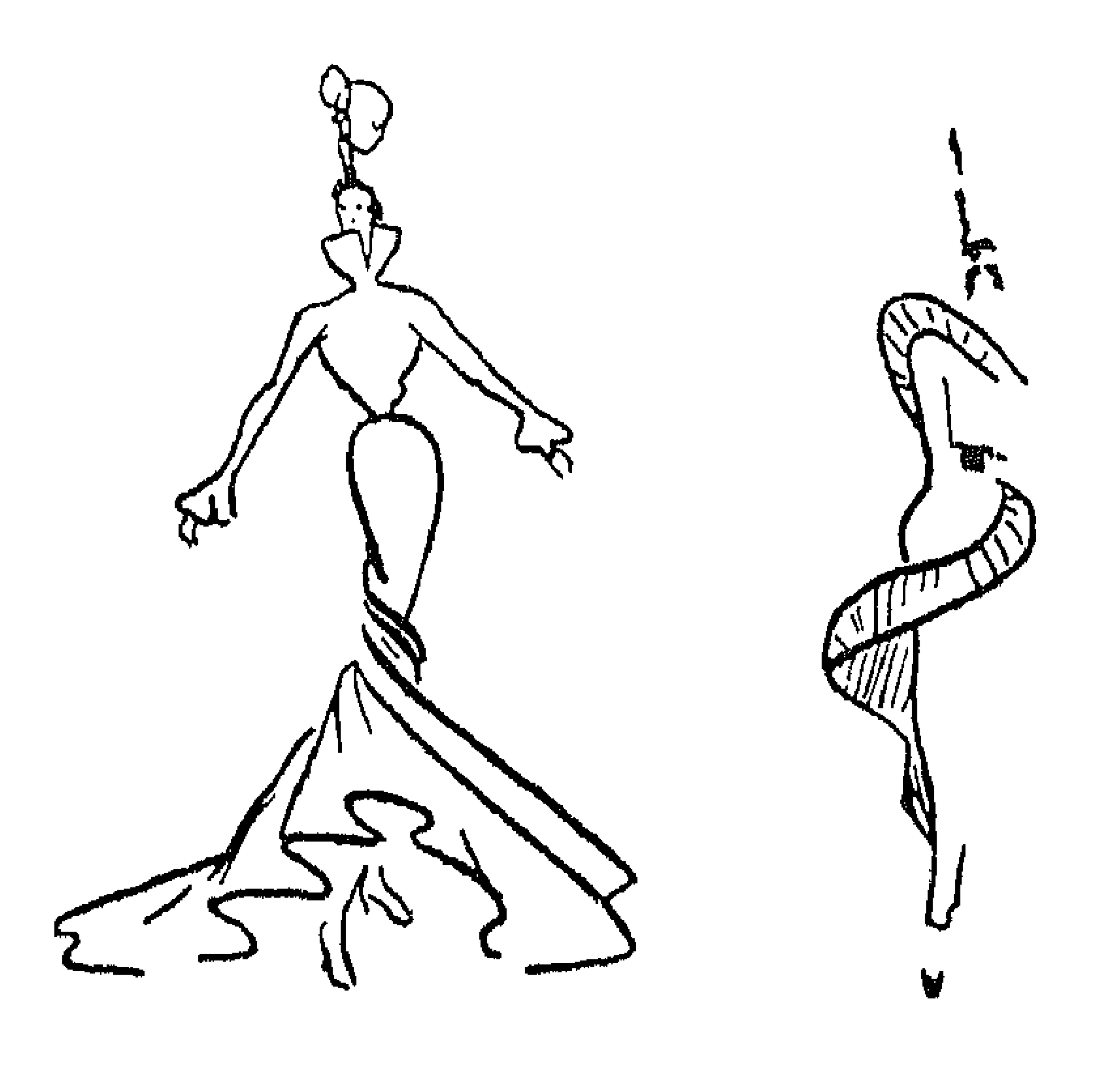
يعود بنا هـــذا الفســتان الى العصـور الوسطى
بديكولتيه العريض وبكميـه الطـــويلين الضيقين
وبجونلته العريضة

فستان للسهرة من الفوال الوردى أو البنفسجي الفاتح
وقد حليت الجونلة بمجموعة من الزهور الذهبية والفضية



فستان للسهرة ابتكار مولينو على
هيئة زهرة وقد حلت صاحبته جيدها
بعقد مبتكر من الماس ولم تنس أن
تضع خلخالا حول أسفل ساقها





بلنسياجا فستان للمساء وقد حلى بهذا العقد الذى
يبلغ ثمنه مائتى ألف دولار

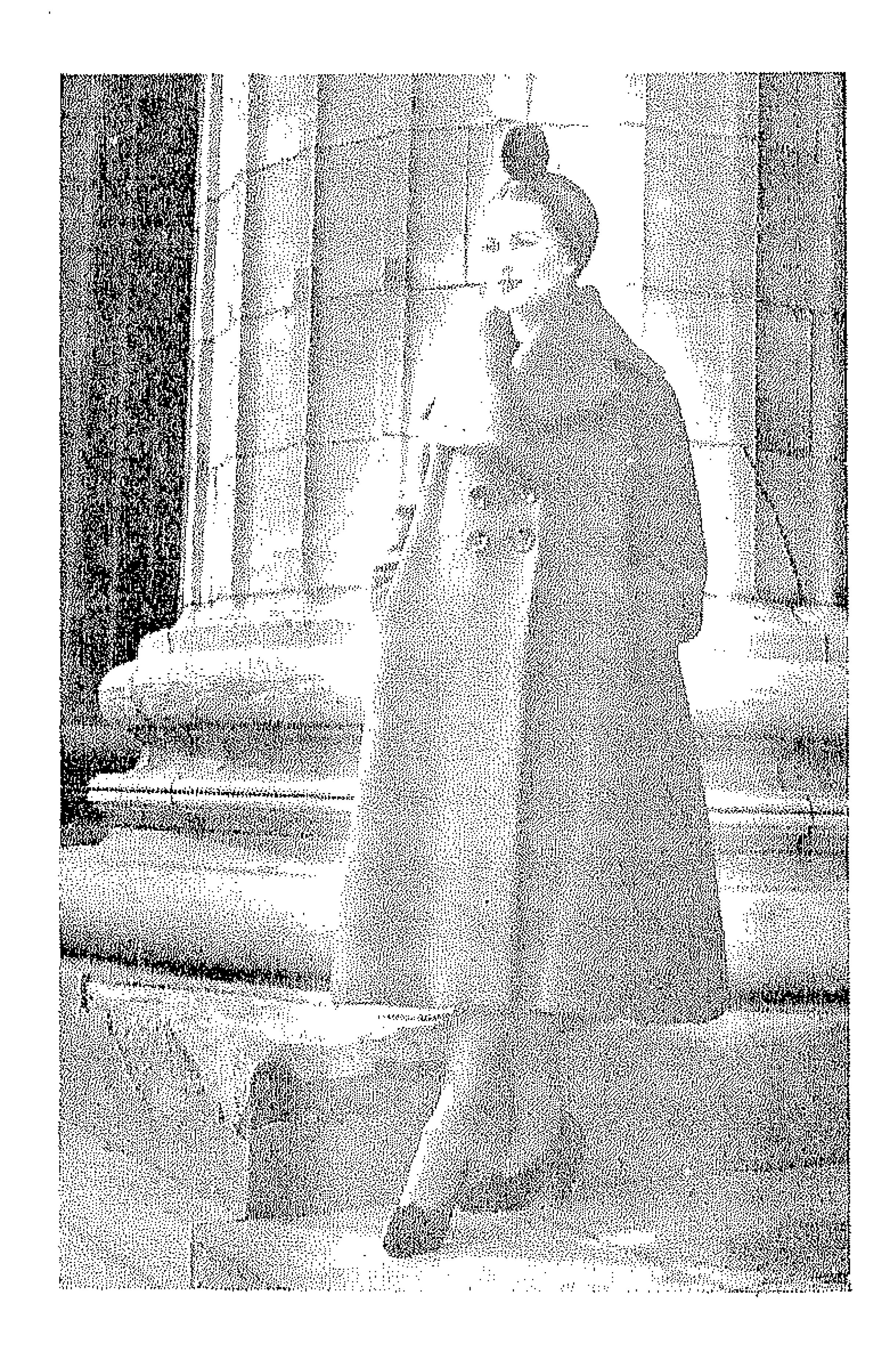


فستان للسهرة من اللون الازرق من ابتكار
كرستيان ديور وقد صنعت الجونيلة على شكل
المقص واستعاضت صاحبته بالاكمام هذا القفاز
المبتكر









- بالطو من الصوف ذو مربعات رمادية غامقة ورمادية فاتحة وقد فصلت أكمامه على هيئة كاب وأطلق عليه مبتكره مود وفانو اسم « ضربة الريح »
- مجموعة من الصوف الرمادى ابتكار مارسيل دورمواه اطلق عليها اسم « المربعات »
- قدم بيير بالمان هذا المعطف ذا الياقة العالية التى حليت من الداخل بالاستراكان • والمعطف من صوف الجمل •
- معطف أسود ابتكار مولينو على شكل مظلة • الاكمام كيمونو
- معطف فضفاض من الصوف الثقيل ويمتاز بياقته العريضة وباتساعه •





# قبعات

لقد أرسلت صانعة القبعات الشهيرة السيدة جيرمين لجرو هذه المجموعةالفريدة التى تتحف بها موسم الازياء بباريس هذا العام • ومن الملاحظ أن الريش هو الحلية الوحيدة التى استخدمت لتزيين هذه القبعات فيما عدا الاولى وقد اكتفت







# ١٩٥٠

مبتكرتها بتلك الشريطـة المخططة المقواة فأكسبتها جمالا فوق جمال ٠ والقبعات جميعها تكشف عن الجبين وجزء من مقدمة الرأس ٠ لذا يتحتم على لابسات هـــذه القبعات أن يصففن شعورهن بطريقـــة تجعل من القبعة والشعر جزءا لا يتجزأ





# تسريحات

قد تعجبين لهذا العنوان وتتساءلين كيف يكون للشعر موضة ؟ لقد أراد اصحاب صالونات الحلاقة بباريس أن يتتبعوا خطى صانعي الازياء ومبتكريها ورأوا أن من حقهم أن يفرضوا ارادتهم على رءوس السيدات بقص شعورهن وتقصيره لجعله أقرب ما يكون من شعور الرجال . لقد شاءت ارادة الحلاقين أن تخفف على امرأة القرن العشرين مهمة تصفيف شعرها وتسريحه . ان سيدة عام ١٩٥٠ أصبحت تشارك الرجال فى كل شىء فهى تذهب الى عملها كل صباح وليس لديها من الوقت متسع تزين به رأسها . ان هذه الموضة الجديدة ستستقبل من طالبات الجامعة ومن المدرسات ونسائنا العاملات بكل ترحاب .

وها نحن أولاء نقدم على هاتين الصفحتين تسريحتين فى غاية من البساطة . وقد اعتمد صاحبهما على فرق الى اليمين وعلى بعض العقسات الخفيفة . أما الشعر فهو لا يصل الى أكثر من نصف الرقبة .

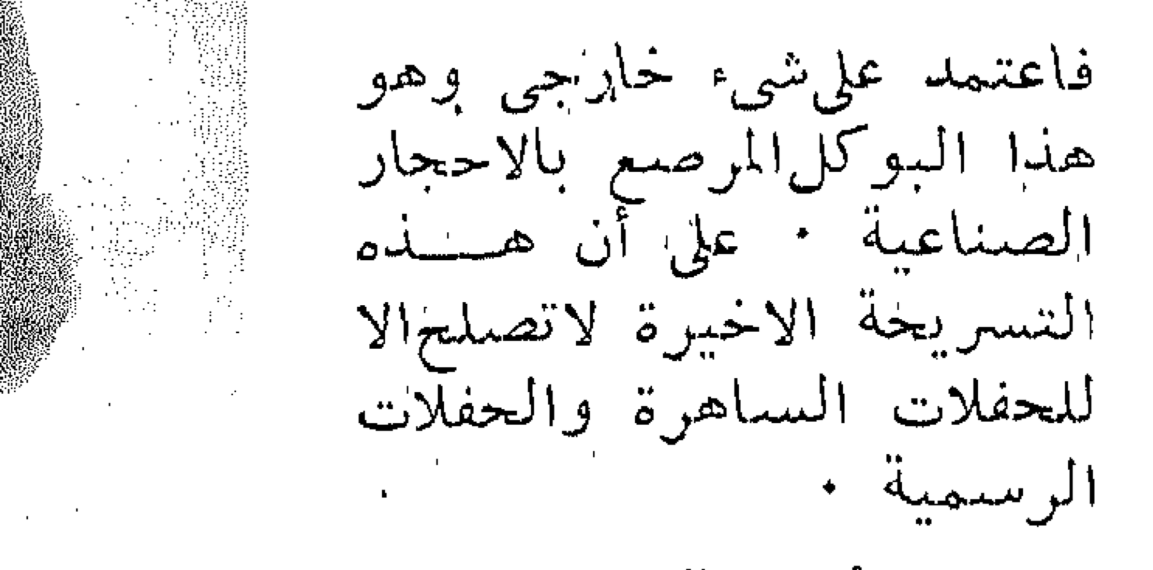
وكأن مبتكر التسريحة الثانية قد لاحظ بساطتها







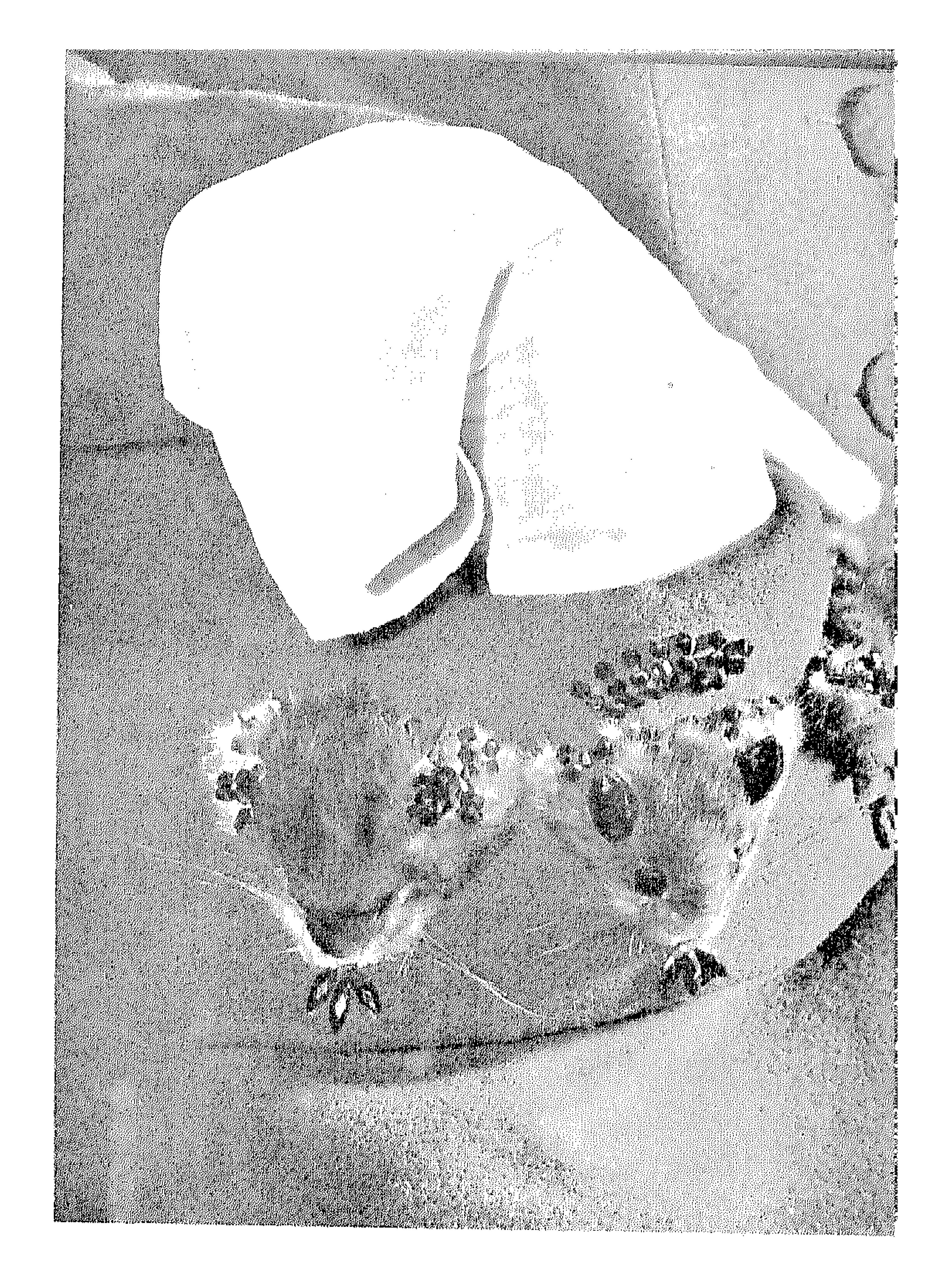


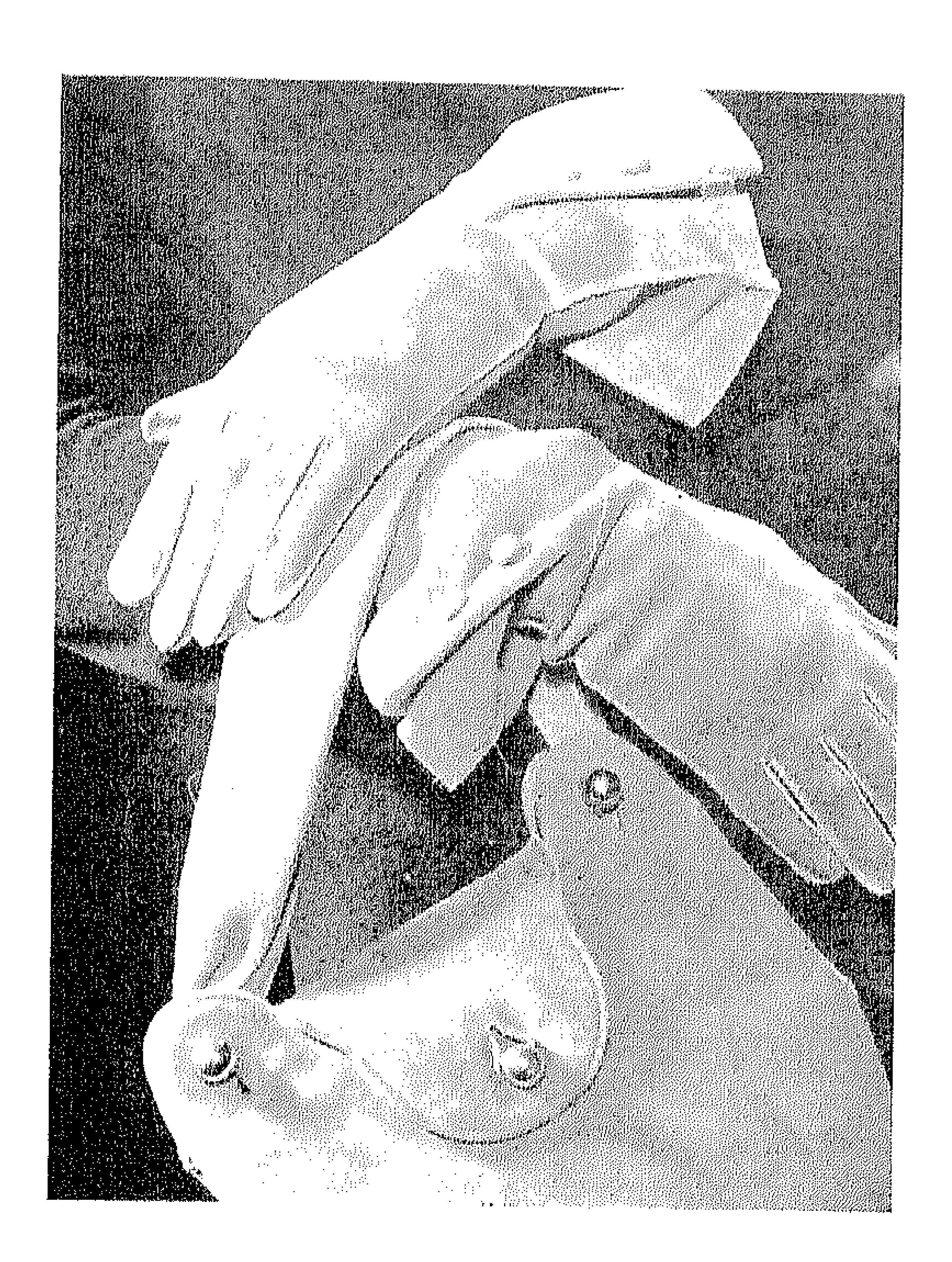


# ١٩٥٠

فاعتمد على شيء خارجي وهو هذا البوكل المرصع بالاحجار الصناعية . على أن هـــذه التسريحة الاخيرة لاتصلح الا للحفلات الساهرة والحفلات الرسمية .

وعلى أى حال فنحـــن نوصيك يا سيدتي بالتفكير جيدا قبل عمل أية تسريحة من هاتين التسريحتين أنهما توافقان شكل وجهك .





لقد عاد الرمادى الفاتح الى الظهور . وان هذه المجموعة التى ترينها معروضة عند جاك فاته . والحقيبة والقفازان من الشاموواه الرمادى وقد حليت بأزرار رمادية غامقة

لقد وضعت مبتكرة الازياء جان لافورى على جيب هذا الفستان الذى يرتدى بعد الظهر رءوس فئران ثلاثة طرزت بأحجار سوداء . أما القفاز فمن طراز مبتكر

# مستلزمات الموضة



ابتكر علبة البودرة هذه الفنان هنرى وقد صنعها على شكل هيئة تسريحة ذات أرجل تثنى وتفرد عند الطلب



أما هذه الغادة الحسناء فقد أمسكت بيدها علبة بودرة على هيئة قرص أرقام التليفون



ان علبة البودرة المبتكرة هذه ذات الغطاء الموضوع عليه بوصلة من صنع الفنان هنرى

# كى يحبك الرجال

هل تحلمين بالحب ؟؟ لا تخجلي يافتاتي من الاعتراف فالحب حقك الطبيعي منذ كانت الدنيا ولكن هل سألت نفسك ما الذى تبتغينه من وراء علاقتك بأى فتى من الفتيان ؟ .

ان الحاجة الى الحب شعور طبيعي زودت به الطبيعة قلب كل انثى ولكنه يتكيف بشخصية كل امرأة واهدافها فى الحياة واخلاقها عامة ، وقد يكون الحب رغبة جسدية وقد يكون حاجة نفسية او احساسا روحيا .

والفتاة التى تعتقد انه لا سبيل للسيطرة على قلب الرجل الا عن طريق المظهر الجذاب تنفق الجزء الاكبر من نقودها على مواد التجميل والمثل الاعلى للانوثة فى رأيها هو الجسد الذى يثير الاعجاب واهدافها فى حياتها هى القوام الملفوف والخصر النحيل والصدر النافر والشفاه التى صنعت للقبل والسيقان المنسجمة والبشرة الحلوة الباسمة ...

ان كل هذه الاشياء تفتن الرجال حقا ولكنها لا تفتنهم جميعا ولاتبقى فتنتهم بها طويلا ، والبعض منهم لا يأبه لها كثيرا

وهناك أوهام شائعة فى دنيا الحب يقع تحت تأثيرها الشبان والفتيات وخاصة فى مستهل الشباب ولكنها لا تضر الشبان بقدر ما تضر الفتيات وانت — يا آنستى العزيزة — تدركين ذلك جيدا ان الفتى يستطيع ان يتخلص من أخطائه وكثيرا ما ينساها له الناس ، ولكن اخطاءك انت تظل عالقة بك مدى الحياة وأوجب واجباتك هى أن تحسبى حساب المستقبل .

وتأكدى ان الشاب الذى يفتن بمظهر المرأة وحده شاب سطحي وعلاقته بك لن تكون علاقة متينة ابدا : انه يهواك لا يحبك فهل فكرت — يا فتاتى العزيزة — فى الفرق بين الحب والهوى؟

ان الحب لا يكون الا بين قلبين متكافئين وروحين منسجمين . الحب احساس عميق مصدره القلب وهو يتطلب وقتا للنمو ولا يأتى الا بعد تأمل وتدبير ، انه تضحية وغايته اسعاد المحبوب وبناء مستقبل سعيد . ان عناصره هى : الشعور بالجمال، والاحساس بالود والحنان ، والاعجاب والاحترام المتبادلين ، والتسامى بالعاطفة الى افاق بعيدة

أما الهوى فهو ميل عاطفى جنسى ، كل ما يشترط فيه ان يكون المحبوب جميلا فتانا — والعاشق فى هذه الحالة ينشد اسعاد نفسه فقط لا اسعاد غيره ، ويستطيع ان يهوى اكثر من واحدة لان الغريزة ظامئة ابدا وقلما تعرف الري او الشبع . ان الهوى اساسه الرغبة ومادته احلام تبنى على الرمال ، وعناصره هى الاعجاب والميل الجنسى وغريزة الملكية، وهو يأتى فجأة ويزول فجأة

فأى الشيئين تطلبين ؟؟

اذا كنت تطلبين الهوى فستجدينه رخيصا ولكن اعلمى من الان انه سيسبب لك من القلق والتعاسة والدموع اكثر من السعادة والهناءة . واذا أصررت على طلب الهوى فيكفيك العناية بجسدك واتخاذه شركا .

اما اذا كنت تنشدين الحب وتحلمين بالسعادة والهناءة فهناك عناصر اخرى يجب ان تتوفر فى شخصيتك حتى تحققى امنيتك :

قلت لك ان الحب انسجام قلبين وروحين وهذا يتطلب منك العناية بصفاتك النفسية اكثر من العناية بمظهرك الخارجى ، يتطلب منك الثقافة الكاملة لان العقل النير يضفى على الوجه نوعا من الجمال النبيل لا يمكن ان تجلبه لك العطور والمساحيق ولا شك انك لاحظت ان الفتاة الذكية — حتى اذا كانت متوسطة الجمال — تبدو اجمل من الفتاة الغبية الرائعة الحسن

وفضائل المرأة الاساسية هى العطف والحنان والتضحية والرقة والعذوبة والانوثة الحقة لاتتركز فى الجاذبية الجنسية وحدها بل فى تلك العناصر او الفضائل .

والفتاة التى تهدف الى الى ان تكون ربة بيت يوما ما لابد لها ان تعرف كيف ترضى زوجها وتكسب اعجابه ولن يتحقق لك ذلك الا اذا كنت ذات دراية علمية بفن العلاقات الزوجية وتربية الاطفال وذات روح اجتماعية مهذبة ، الى جانب اجادة الطبخ والكى ورفو الثياب والجوارب ..

فاسألى نفسك يافتاتى ماذا تنشدين من وراء علاقتك بأى فتى من الفتيان وادرسى شخصيتك جيدا واعتنى بتنمية الصفات التى تؤهلك للفوز بالرجل الذى تنشدين ثم حكمى عقلك فى عواطفك

انك ستجدين كل يوم عددا من الشبان على اتم استعداد لمغازلتك ومطارحتك الهوى .. ولكنك ستنتظرين فى ثقة وأمل ذلك الذى سيحقق لك السعادة والهناءة .

**«نصرى عطا الله»**




## تورتة المكسيك

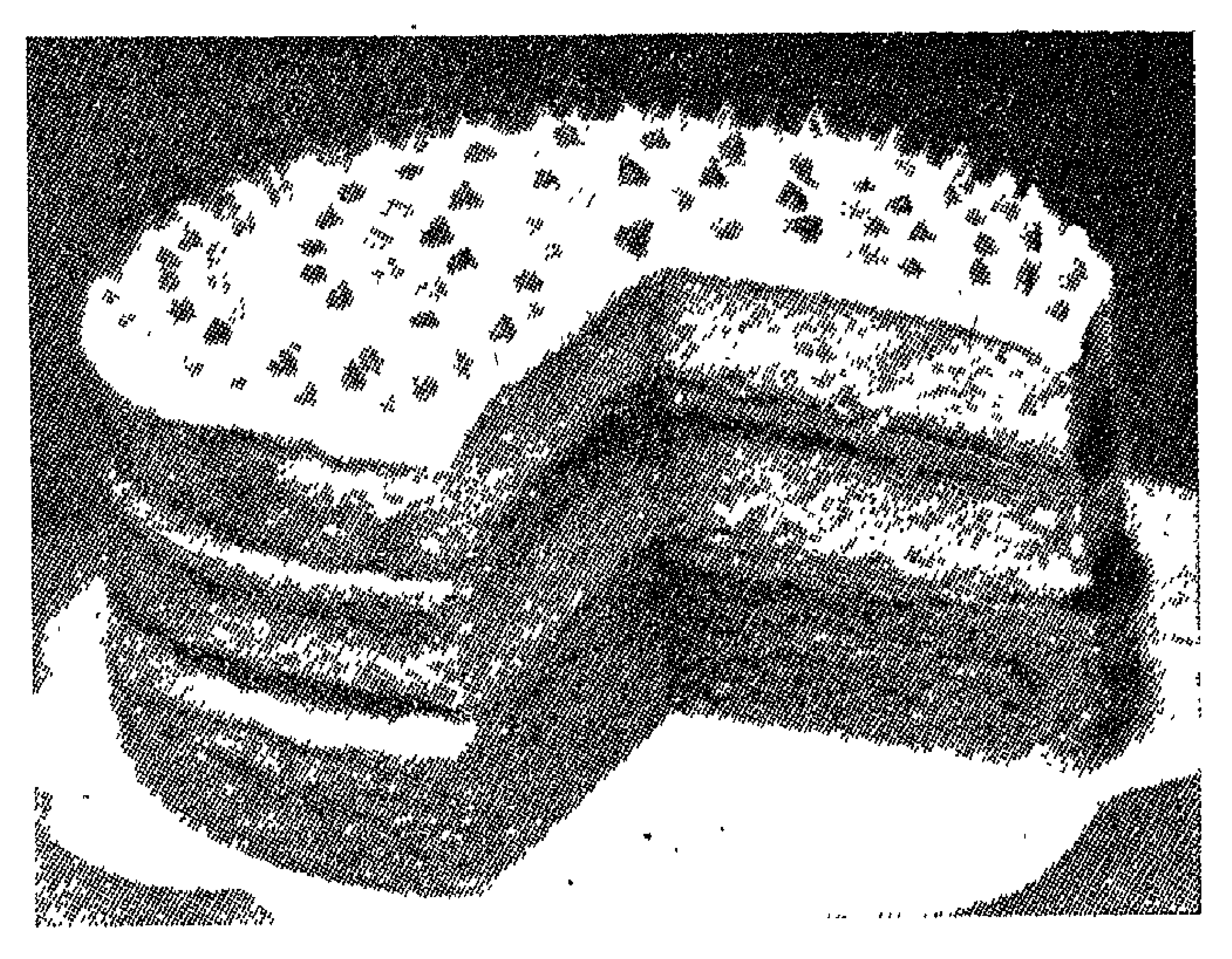
**المقـــادير :**

نصف رطل زبدة
٥ر١ فنجان شاى ســـكر بودرة
٣ بيضات
مبشور قشر برتقالة
١ رطل دقيــق منه ملعقــة كبيرة دقيق كورن فلور
٤ ملاعق صغيرة خميرة بيكنج بودر
نصف فنجان شاى عصــير برتقال
١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
نصف فنجان شاى ماء
ثلاثة أرباع أوقية شكولاته

**الطريقـــة :**

١ ــ اضربى الزبدة حتى تصير ناعمة ثم أضيفى اليهـــا السكر تدريجيا ويضرب حتى يصير كالقشدة فيضاف البيض الواحدة بعد الاخرى مع الضرب عقب اضـــافة كل بيضة ثم أضيفى مبشور قشر البرتقال

٢ ــ انخلى الدقيق ودقيــق الكورن فلور والخميرة ثلاث



مرات وأضيفيه بالتناوب مع السائل الى مزيج الزبد والسكر

٣ ــ خذى ثلث العجينه فى وعاء صغيـر وأضيفى اليـه الشكولاته بعد تحليلها على نار هادئة • ثم أقسمى العجينة البيضاء الى قسمين بالتســاوى وضعى كل جزء فى صينية مرتفعة قليـــلا ويكون قطرها من ٦ ــ ٧ س م بعـد دهنها بالزبدة وضعى العجينة الملونة بالشكولاته فى صينية ثالثة مشابهة وذلك لتحصـــلى على تورتة مكونة من ثلاث طبقات وضعى الثلاث صــوان فى فرن متوسط الحرارة مدة ثلث ساعة حتى تنضج

**للسيدة حكمت صبحى**

٤ ــ بعد أن يتم نضجها تترك الفطائر لتبرد فوق منخل سلك ثم توضع فوق بعضها مع ملاحظة فرد طبقة من حلوى الزبدة الآتية بين كل طبقة وأخرى • ثم غطى سطح التورتة بحلوى الليمون اللامعـة الآتيـة وزخرفى سطح التورته باهرامات صغيرة مدببة مستعملة حلوى بيضاء وملونة بالتوابل كما هو مبين أمامك بالرسم :

**حلوى الزبدة المستعملة بين طبقات التورتة :**

انخلى فنجانا ونصف فنجان كبير سكر حلوى أو سكر بودرة ناعم جـدا ويضرب معه ٣ أوقيات زبدة حتى يصـير هشه كالكريمة ثم يضاف له حوالى ملعقة كبيرة مسحوق شكولاتة ثم بضع نقط من الفانيليا وجزء من الجوز المفروم اذا رغبت فيه ثم استعملى هذا الحشو بين طبقات التورته :

**حلوى الليمون المستعملة فى تغطية سطح التورتة :**

يقلب مقدار نصف فنجان كبير من سكر الحـــلوى أو البودرة الناعم جدا بعد نخله فى مقدار ٢ ملعقة كبيرة من اللبن أو المـــاء ثم أضيفى اليه قليلا من روح الليمون لاعطاء النكهة المضبوطة •

واذا رغبت فى تلوين حلوى الزخرفة فأضيفى قليلا من اللون البمبى أو استبدلى الماء بعصير الفاكهة الملون •

## جيلى الجـوافه

**المقـــادير :**

٤ كوب ( لتر ) عصـــيز جوافة مطبوخة
٤ فنجان شاى سكر
١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

**الطريقة :**

١ ــ اغسلى الجوافة وأزيلى أعناقها وقطعيها الى قطع صغيرة وأضيفى اليها ما يكفى لتغطيتها من المـاء البارد ثم ارفعيها على النار الهادئة لتغلى حتى تنضج تماما

٢ ــ صفيها من شاشة ولاحظى عدم الضغط عليها بشدة حتى تحصلى على سائل رائق

٣ ــ يكال العصير السابق وخذى لكل لتر منه مقـدار ٤ فنجان شـــاى سكر وارفعى الجميع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ويغلى ولاحظى نزع الريم كلما ظهر

٤ ــ أضيفى عصير الليمون واتركى الجيـــلى على النار حتى تنضج وتأخذ القوام المعتاد للمربى

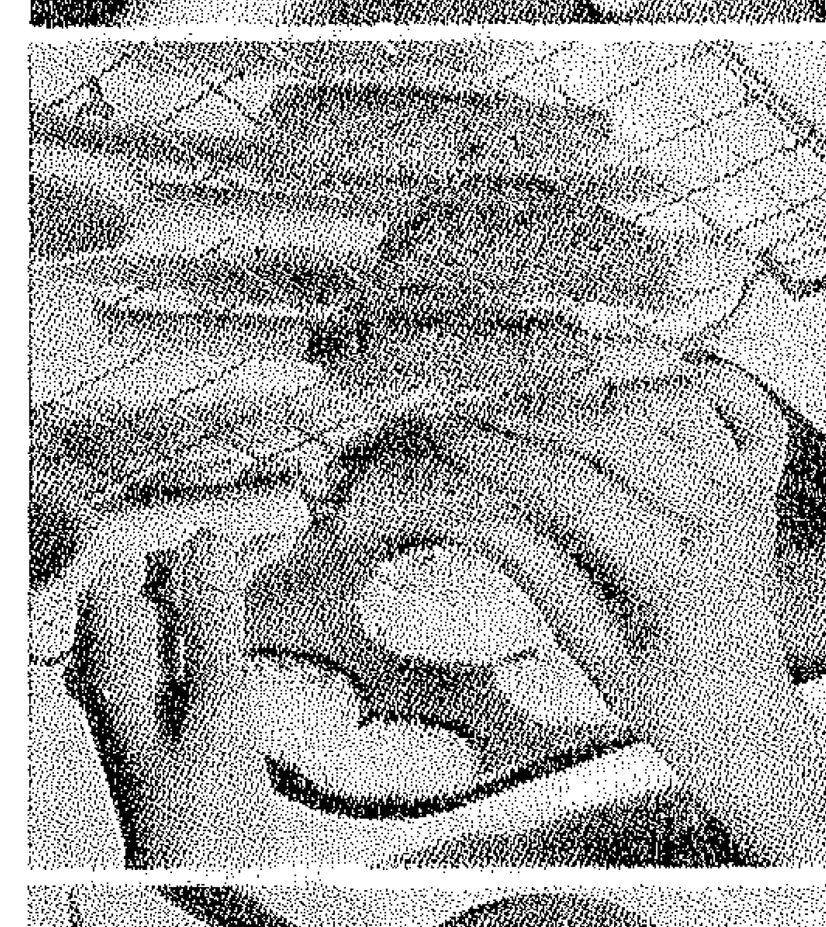
٥ ــ تعبأ فى البرطمانات وهى ساخنة ويحكم غطاؤها

# طعامك في نوفمبر

**الثلاثاء أول نوفمبر**
سبانخ مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، بلح الشام

**الاربعاء ٢ نوفمبر**
مسقعة باذنجان ، كفتة مشوية ، مكرونة اسباجتي سلطة خضر ، فاكهة

**الخميس ٣ نوفمبر**
فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، كستردة بالكرملة





## بسكوت العسل

**المقادير :**

٢ أوقيتان من زبدة
٢ أوقيتان من سكر
٢ أوقيتان من دقيق
٢ ملعقتان كبيرتان من عسل أبيض
ربع ملعقة صغيرة مسحوق زنجبيل
ربع ملعقة صغيرة فانليا
ربع ملعقة صغيرة مبشور قشر الليمون

**الطريقة :**

١ ـ ضعي الزبدة والسكر والعسل معا في كزروله فوق نار هادئة حتى يذوب السكر ثم ابعدي الكزروله عن النار وأضيفي اليها باقي المقادير ويقلب الجميع حتى يمزج جيدا

٢ ـ صبي المزيج بواسطة ملعقة شاي صغيرة فوق صينية مدهونة جيدا بالزبدة ولاحظي أن تكون القطع على مسافات متباعدة كما هو موضح أمامك بالرسم رقم ١

٣ ـ تخبز في فرن متوسط الحرارة من ٧ ـ ١٠ دقائق حتى يصير لونها ذهبيا أي ( أصفر فاتح فقط )

٤ ـ تخرج من الفرن وبسرعة زائدة انزعي كل بسكوتة بخفة واستعيني في هذه العملية بسكين مستديرة الطرف وبسرعة لفي البسكوتة وهي ساخنة حول يد ملعقة خشب أو قطع من بوص الغاب كما هو مبين أمامك بالرسم رقم ٢ واذا برد البسكوت أثناء قيامك بهذه العملية وصعب نزعه من على الصينية فارفعيها فوق نار هادئة فيسهل معك نزع البسكوت ولفه والا تكسر منك وفسدت النتيجة

٥ ـ عند ما يبرد تماما انزعي بخفة أيدي الملاعق الخشبية أو قطع بوص الغاب من البسكوت ثم املئي الفراغ في كل بالكريم شانتيه كما هو مبين أمامك بالرسم رقم ٣

٦ ـ رصيه في الاطباق المسطحة وقدميه للشاي

**الجمعة ٤ نوفمبر**
دجاج محمر ، كشده ، دمعة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

**السبت ٥ نوفمبر**
بصارة ، مخلل ، فاكهة

**الاحد ٦ نوفمبر**
لحم روستو ، قرع مكمور أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

**الاثنين ٧ نوفمبر**
قالب الاسفاناخ بالبيض ، مكرونة بصلصة الطماطم سلطة بنجر ، فاكهة

**الثلاثاء ٨ نوفمبر**
لحم بالدمعة ، محشو كرنب ، سلطة كرنب ، قلقاس بالخضرة ، فاكهة

**الاربعاء ٩ نوفمبر**
سمك مقلي ، كزبرية السمك ، سلطة طحينة ، صينية بطاطة

**الجمعة ١١ نوفمبر**
قالب اللحم بالخضر ، مكرونة اسباجتي ، سلطة خضر ، فاكهة

**الاحد ١٣ نوفمبر**
مخ بالبيض والبقسماط ، مسقعة قرنبيط ، أرز بالشعرية ، سلطة خس ، فاكهة

**الثلاثاء ١٥ نوفمبر**
لحم بالتربية ، تورلي ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

**الخميس ١٠ نوفمبر**
خبازة ، دمعة ، أرز مفلفل فاكهة

**السبت ١٢ نوفمبر**
مسقعة قرع ، روستو مفروم بالبيض ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، خشاف مشمش

**الاثنين ١٤ نوفمبر**
حساء العدس ، عدس مطبوخ ، سلطة خضار ، فاكهة

**الاربعاء ١٦ نوفمبر**
مسقعة باذنجان ، كفتة مشوية ، مكرونة ، سلطة خضر ، فاكهة

### طاجن السمك

**المقادير :**

| | |
|---|---|
| أقة سمك | ١ رطل بصل مفروم |
| ٣ ملاعق كبيرة حمص شامى مسلوق | نصف رأس توم |
| ١ رطل طماطم | ١ رأس كرفس مفرومة |
| عصير ليمونتين | ملح وفلفل وكمون مدقوق |

**الطريقة :**

١ ــ نظفى السمك وقطعيه الى قطع مناسبة ثم تبليه بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون

٢ ــ يشوح السمك فىالزيت ثم ارفعيه من الزيت وضعيه فوق ورقة شفاف لامتصاص الزيت الزائد

٣ ــ افرمى البصل رفيعا وحمريه فى الزيت حتى يصفر لونه ثم أضيفى اليه التوم المفروم والحمص المسلوق ويقلب الجميع حتى يتم تحمير البصل فيضاف الكرفس

٤ ــ تصفى الطماطم وتضاف للبصل وتترك لتغلى مدة ٥ دقائق فيضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل

٥ ــ صفى نصف المزيج السابق فى طاجن فخار ثم رصى فوقه السمك ويغطى بباقى مقدار الخلطة

٦ ــ يوضع فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة تقريبا حتى يتم نضج السمك وتتسبك الصلصة

### صلصة المايونيز بالطريقة السريعة

**المقادير :**

| | |
|---|---|
| ٢ صفار بيضتين | ملح وفلفل |
| ٢ ملعقتان كبيرتان من خل أبيض | نصف ملعقة شاى مسحوق مستردة |
| كوبان من زيت زيتون | |

**الطريقة :**

١ ــ أضيفى المسطردة والخل الى صفار البيض فى سلطانية كبيرة ويمزج الجميع جيدا

٢ ــ اضربى المزيج جيدا بمضرب البيض السلك فى اتجاه واحد لمدة دقيقتين ولاحظى دائما وحدةاتجاه حركة الضرب والا فسدت منك صلصة المايونيز وتقطعت

٣ ــ أضيفى الزيت تدريجيا مع استمرارك فى الضرب الجيد فى نفس الاتجاه السابق حتى ينتهى مقدار الزيت ويغلظ قوام الصلصة وتصير كافية لتغطية ظهر الملعقة ثم أضيفى الملح والفلفل واستعمليهما حسب الرغبة

### السبانخ بالسجق والبيض

**المقادير : ــ**

| | |
|---|---|
| ٢ رطل سبانخ خضراء | قليل من الملح |
| ثلث رطل سجق بقرى (فينا) | ٤ بيضات |
| | ذرة من بيكربونات الصودا |

**الطريقة :**

١ ــ اغسلى السبانخ ثم قطفى أوراقه مثل السلق

٢ ــ يوضع فى حله مع ذرة البيكربونات الصودا ويرفع

فوق نار هادئة جدا حتى يغلى وينضج فى مائه ثم تهرس السبانخ وتمرر من منخل سلك

٣ ــ قطعى السجق الى حلقات رفيعة ويخلط بالسبانخ المصفاة ويضبط الملح

٤ ــ يوضع خليط السجق والسبانخ فى حلة فوق نار هادئة ويترك حتى يغلى مدة ١٠ دقائق تقريبا

٥ ــ يغرف فى طبق مستطيل أو مستدير ويرص فوقه البيض المقلى فى الماء اويقدم للاكل ساخنا :

طريقة عمل البيض المقلى فى الماء : ــ

١ ــ يوضع مقدار كوب ماء فى طاسة تحمير ويضاف اليه ملعقة شاى عصير ليمون ويترك على النار حتى يغلى

٢ ــ تكسر البيضة فى فنجان قهوة للتأكد من صحتها ثم يقلب الماء لعمل حركة دائرية وتصب فيها البيضة أثناء حركة التقليب حتى تحصلى على بيضة مستديرة وعندما تنضج وتتماسك اجزاؤها ترفع من الماء بمقصوصة وتوضع فوق السبانخ

### اللحم بالنقيطة ( بانيه )

**المقادير :**

| | |
|---|---|
| مقطع لحم روستو بارد | ربع أقة فاصوليا خضراء |
| ربع أقة جزر أفرنكى | ربع قة بطاطس |
| ربع قة بازلاء خضراء | قليل من الزيتون الاسود |
| ٢ بنجرتان | نصف فنجان قهوة لبن |
| ٢ كوبان من صلصة مايونيز | ٥ بيضات |
| ملح وفلفل | ١ ملعقة كبيرة دقيق |

**الطريقة :**

١ ــ اغسلى اللحم واطهيه روستو فى الفرن بالطريقة المعروفة ثم اتركيه يبرد تماما ثم قطعيه بسكين حاد الى حلقات رفيعة

٢ــ اغسلى الخضر ونظفيها ، كل حسب نوعها ثم اسلقيها ولاحظى سلق كل صنف على حدة منفصلا عن الآخر حتى لا تتغير الالوان ببعضها ثم قطعيها الى مكعبات

٣ ــ امزجى الخضر المسلوقة المقطعة بقليل من صلصة المايونيز واحتفظى بجزء من البنجر والزيتون لزخرفة السطح ثم اضبطى الملح والفلفل

٤ ــ توضع مجموعة الخضر على شكل هرمى فى وسط طبق صينى مسطح وتغطى بباقى صلصة المايونيز ثم ابدئى باعداد النقيطة كالآتى :

٥ ــ يفصل صفار البيض عن الزلال ثم ابدئى باضافة الدقيق تدريجيا الى صفار البيض مع الضرب المستمر حتى ينتهى مقدار الدقيق ويضرب جيدا وأضيفى اللبن تدريجيا مع التقليب حتى يصير سمك المزيج كافيا لتغطية ظهر الملعقة

٦ ــ قبل الاكل مباشرة اضربى زلال البيض جيدا حتى يجمد وأضيفيه بخفة الى المزيج السابق مع التقليب الخفيف

٧ ــ اغمسى حلقات اللحم فى المزيج السابق حتى يتغطى سطحها ثم حمريها فى السمن الغزير

٨ ــ ترص قطع اللحم رصا منتظما حول الخضر المغطاة بالمايونيز ويزخرف حولها بحلقات من البنجر وزخرفى سطح المايونيز بقطع من الزيتون الاسود

٩ ــ يقدم للاكل مباشرة واللحم ساخن

# ذات ليلة من الصيف

للاستاذ فؤاد القصاص

رأيتها أول مرة في ليلة زفاف صديقي ( محفوظ ) .. ورغم أن القاعة الفسيحة كانت تزخر بالحسان من كل صنف ولون ، بينهن العابثة والهادئة والمرحة والحزينة ، والتي تتكلم من طرف أنفها، والتي تتكلم بجماع قلبها .. كلهن أو جلهن كن جميلات وحسناوات ..

الا أن تلك التي هربت نظراتي لتتبعها وغاب عقلي ليفكر فيها وخفق قلبي من أجلها .. تلك العذراء التي خطفت بصري وسلبت عقلي وأسرت قلبي، لم تكن حسناء مثلهن ولا مترفعة مثلهن ، وانما كانت رقيقة كالزهرة، وديعة كالحمامة.. في جمالها هدوء وفي حركاتها اتزان ، وفي خطوها ثقل وفي قوامها لدونة وفي وجهها استطالة وشحوب، في بسمتها حسرة كابتسامة الباكي ، وفي صوتها رنة حزن وانكسار، وفي عينيها الخضراوين دموع حائرة لا تنطلق ، وفي نظراتها شرود لا ينقضي .. وحلم دائم يبدأ ولا يكاد ينتهي !! ومن رأسها الصغير الجميل تتدلى خصلات من الشعر الكستنائي المتماوج فتتراخى على كتفيها في دعة واستسلام ..

ووجدتني دون وعي أنحني على أذن محفوظ ، وأسأله عمن تكون تلك الصبية الجميلة ؟

وهمس في خبث دون أن يحول وجهه الى حيث أشرت:

ــ الحفل يا صاحبي زاخر بالجمال .. فأيهن تقصد ؟!

وأسرعت أقول وقلبي يخفق وكياني يهتز :

ــ هذه الجميلة الحزينة .. ذات العينين الخضراوين !..

واستدار في تثاقل وهتف وهو يشير بيده الى الفتاة التي كانت قد تركت مقعدها لتستقبل احدى صديقاتها :

ــ هذه التي تخطو في تثاقل وثبات .. كخطو جواد أصيل ؟!

وجذبته من ذراعه في شيء من الخشونة وساءلته في ذهول :

ــ كيف أدركت أن هذه بيت القصيد ؟!

وقاطعني في مرح :

ــ زهرة البنفسج يا صاحبي ، لها لون وعطر يعزان على كل الورود والرياحين ! ..

وعدت أسائله في صوت لحوح :

ــ ومن تكون زهرة البنفسج هذه ؟!

ــ انها أختي .. وفاء !.

وحين تبين دهشتي وارتباكي ، أسرع يقول وهو يربت على كتفي مداعبا :

ــ لا تلم غير نفسك ، فقد كنت دائما تعتذر عن زيارتنا بضيق الوقت !..

وانصرف عني الى أحد أصدقائه ..

وأحسست في تلك اللحظة انني أحببها حبا لم يعرفه قلب بشر ! ..

ووجدت نفسي دون وعي أراقب سلوكها وأتتبع نظراتها .. وكأنها صارت ملكا لي ! ..

ولاحظت بعد مضي فترة من الوقت ، أن شابا ضامر الوجه نحيل الجسم نبيل القسمات يجلس وحيدا في ركن منزو من القاعة ، لا يفتأ يختلس اليها النظرات ، وكنت دائما أجد نظراتهما تتلاقى .. كأنما هي على موعد !..

ولكنني بعد مضي فترة أخرى من الوقت ، نسيت ذلك الشاب النحيل ونظراته الساهمة التي كانت تلتقي عفوا أو عمدا بنظرات وفاء ، وغرقت في فكرة واحدة سيطرت على كل حواسي ؟.

لن أستطيع العيش ــ ولو وهبت ذهب العالم كله ونساء المعمورة ــ بدون وفاء !!

* * *

لم تمض غير بضعة أسابيع حتى كانت وفاء قد صارت زوجا لي ..

وفي ليلة الزفاف رأيت ذلك الشاب النحيل الذي يربض في عينيه حزن عميق، منتحيا ركنا قصيا من القاعة وهو سابح بنظراته في لا شيء !! ..

وكنت قد رأيته قبل ذلك مرارا في فترة الخطوبة ، وعلمت انه شقيق وفاء في الرضاعة ، فقد ماتت أمه عقب الوضع فصار يتيما من الام والاب فأرضعته «خالته» أم وفاء وأسمته ( وحيد ) وعلمت أيضا انه يكبر وفاء بثلاثة أعوام ، وانه ورث عن والديه ضيعة كبيرة بالقرب من القاهرة ولكنه يقضي معظم أيام السنة في منزل عمه والد وفاء ليكون

تحت اشراف الاطباء اذ انه مصاب بذات الرئة منذ صباه ....

ومنذ اللحظة الاولى ، شعرت نحو ذلك الانسان بنفور غريب أزهدني في صداقته ، ولعله هو أيضا كان يشعر بنفس الاحساس لانه كان يتجنب لقائي أو محادثتي ..

وكثيرا ما كنت أراه جالسا عند جذع شجرة جميز عجوز تربض في منتصف الحديقة الواسعة التي تحيط بالمنزل وبيده قلم وأمامه قرطاس وهو سابح بنظراته في الافق البعيد ..

وسألت مرة ( محفوظ ) في سخرية لم أستطع اخفاءها عما يفعله صاحبنا تحت الشجرة ؟

فأخبرني انه يقرض الشعر منذ حداثته ، وأن له في روضة الشعر كثيرا من الازاهير الندية الفواحة وأطلعني على بعض منها فألفيتها جميعا تتميز بالبساطة المعجزة وتزخر بالمعاني الرائعة مما يدل على أن ناظمها شاعر مطبوع موهوب ..

وماتت في حساب الزمن تلك الليلة — ليلة الزفاف — وليالي أخرى أعقبتها حتى اكتمل لعمر زواجنا عام ..

عام طويل من الشقاء والالم اللذين كانا يعتصران قلبي كلما لمحت في عينيها الخضراوين تلك الدموع التي لا تريد أن تنطلق ، وفي نظراتها ذلك الشرود الذي لا ينقضي .. وذاك الحلم الدائم الذي يبدأ ولا يكاد ينتهي !

لا أذكر انني رأيتها يوما أو سويعة من يوم على غير هذه الحال ، فيما عدا الوقت القصير الذي كان يزورنا فيه وحيد .. أو حين ذهابها الى منزل والديها ، ففي هاتين المناسبتين — أو فيما يماثلهما من مناسبات يوجد فيها وحيد — كنت أراها سعيدة ضاحكة كطير أفلت من أسره !..

وكان من الطبيعي أن تثير مثل هذه الامور شكوك زوج مثلي متدله في حب زوجته.. ولكنني لم أشأ أن تعرف عني انني أغار كما يغار الضعفاء من الرجال ، فعملت — دون أن أشعرها — على ابتعادنا عن منطقة الخطر .. وانتقلنا الى منزل بضاحية الزيتون ..

ومنذ ذلك الحين ، توالت الحوادث سراعا ؟!

مرضت وفاء وعجز الاطباء عن شفائها أو ادراك علتها ، ولم يمض غير اسبوعين حتى كان السقم قد أذبل جسدها الغض وغارت عيناها الخضراوان الساحرتان وانطفأت نظراتها الساجية . لم يبق منها غير حطام !..

ثم علمت من أفراد أسرتها الذين كانوا يترددون علينا للاطمئنان على صحتها ، أن الشاعر وحيد قد أثقل عليه المرض وبرحت به العلة ، وأصبح أطباؤه في قلق شديد على حياته ، وانهم لذلك أخفوا عنه خبر مرض وفاء ، وعملت أنا بالمثل فأخفيت عن وفاء خبر مرض وحيد .

ولكن ذلك لم يكن شفقة بها أو خوفا عليها ، وانما كان اتباعا للخطة التي رسمتها وهي أن أقطع اتصالهما وأمنع عنها أخباره حتى اذا كانت تحس نحوه بشيء من الحب أصبح من السهل القضاء عليه قبل أن ينمو ويشتد ، حتى لقد دفعتني غيرتي الى اختلاق الاكاذيب وتشويه الحقائق ، لازهدها وأنفرها منه ..

ولكنني لم أكن أعلم أن حب الشعراء أعمق من

البقية ص ٦٦

# خوف الأطفال

كثير من الامهات من تعمد الى تخويف طفلها بوسائل مختلفة فتارة تقلد أصوات الحيوانات ، وأخرى توهمه بأن غولا أو عفريتا سيخطفه وهي كثيرا ما تلجأ الى مثل هذا لارغام الطفل على السكوت اذا بكى ، أو لتحمله على النوم ان حان ميعاده .

غير ان هناك نوعا أخطر من هذا وأبعد أثرا فى حياة الطفل ، وهو التخويف من الموضوعات غير الحسية كالتهديد بالموت او بجهنم او غير ذلك من الامور التى لا تلمس بالحس ، وهذا كله من الظواهر الشديدة الانتشار فى الاسرة المصرية.

وتخويف الطفل وان كانت الام تستغله لمآرب وقتية فان له بغير شك نتائج رجعية خطيرة هى التى تعقد مركب الخوف عند الاطفال — وسنشرح فى ايجاز الاسباب التى تثير الخوف عند الطفل ، وما يجب اتباعه لتلافى التأثر به ودفع عواقبه .

**فأولا :** تبتدىء مخاوف الطفل حين يستيقظ من نومه فيجد نفسه وحيدا فى حجرة واسعة ، مثله كمثل الرجل الذى يترك فى جوف الصحراء فى ليل بهيم ، فانه ليحسب الطائر الوادع كانه وحش مفترس .

**ثانيا :** ومما يزيد خوف الطفل ان يتبين ان امه غير موجودة فى مكانها الذى اعتاد أن يراها فيه ، دون ان يتأكد من انها ستعود ثانية ، هذا وقد يتلهى الطفل باللعب الانفرادى حين يطمئن الى ان امه ستوافيه عما قليل ، غير انه لن يلبث ان يصيح فجأة ويصرخ فى طلب والدته وكأنما تذكر على غرة ان امه ليست امامه ، وان ماحسبه لم يعد أن يكون خيالا ليس له من الحقيقة نصيب

• ولعلاج هذه الحالة يجب ان تميز الام بين تعويد الطفل الاعتماد على نفسه اعتمادا كليا وان يترك له حبله على غاربه ، وبين تدليله وقضاء كل حاجياته ، واداء جميع مطالبه . ولكن على الام ان تتوسط بين هاتين النهايتين حتى تشجعه وتعوده على ان يثق بنفسه تدريجيا .

اما دور الاب بالنسبة للطفل خصوصا اذا ما كانت سنه تتراوح بين ٢ر٥ — ٥ سنة هو أن يمثل دور الزميل بالنسبة للطفل فى لعبه وان يقوم بألعاب مسلية له ويجب الا يغيب عن الاذهان ان الطفل اذا كان ذكر ينظر الى الاب كأنه منافس خطر بالنسبة له ، لانه يود ان تكون أمه له خالصة . اما الطفلة فانها تكون معتمدة على امها اعتمادا تاما ولكنها مع ذلك تكبت شعورها بالكراهية نحو أمها جزاء منافستها أياها وحدها من تمتعها بعطف والدها تمتعا كاملا على ما تعتقد .

ثالثا : ومما يثير قلق الطفل ويقض مضجعه هو علمه بمولد طفل جديد ، وانه ليستقبله بكل شيء من الفرح ولكنه مع ذلك يجد نفسه مطالبا بحبه مع ما يكن له من كره عميق . وان هذه الحالة تولد نوعا من الشعور بالاثم فى نفسية الطفل فاذا ارتبط هذا الشعور الجديد بشعوره بانه سوف لا يكون موضع تكريم أو تدليل كما كانت حاله من قبل أدى ذلك الى خوف الطفل وشعوره بعدم الاطمئنان .

وعلاج ذلك موكول الى الام فى أن تبذل قصارى جهدها فى اقناع طفلها فى انه احب اليها من المولود الجديد لانه هو الاكبر سنا .

ويجب الا يغرب عن بال الامهات انه من الخطورة بمكان ان تجمع الطفلين : الكبير والوليد فى فراش الامومة ، لان ذلك ينمى فيه روح الرغبة فى الرجوع الى عهد الطفولة الاولى ، وانما عليها ان تواسيه اذا بكى وان تريحه وان تتركه لينام فى فراشه الخاص ، مع فتح ابواب الغرفة ، واضاءتها بضوء خفيف .

**رابعا :** ويجب على الوالدين ان لا يسمحا للطفل ان يرى أية علاقات جنسية بينهما حتى قبل سن التكلم لانه بالتحليل النفسى أمكن الوصول الى أنه فى حالة حصول الطفل على اية خبرة من هذا السبيل يؤدى الى تكوين تركب الخوف عنده ، كما أنه يسبب له حالة عصبية معينة .

**زرع المخاوف**

ويجب الا يخفى على الآباء ان زرع المخاوف فى صغارهم يلحق بهم ضررا بليغا ويجعلهم قليلى الثقة بانفسهم

**محمد عمر هندى**
**اخصائى اجتماعى**

# نصائح عن وجبة الغداء

تعتبر وجبة الغداء الوجبة الرئيسية خلال اليوم ولذا يجب أن تكون متمشية مع القواعد الصحية للتغذية وأن تعطى الجسم ما يوازى ١٢٠٠ سعرا غذائيا وأن تضم جميع العناصر الاساسية التى يتطلبها والتى نجملها فيما يلى :

١ ـ مواد بروتينية سواء أكانت من أصل حيوانى كأنواع اللحوم والاسماك والبيض أم من أصل نباتى كأنواع البقول والخبز وبعض الخضروات والفواكه وهذه المواد تقوم بتقديم المواد اللازمة لنمو الجسم واصلاح بعض أنسجته التالفة لان الجسم فى حاجة مستمرة لهذا الاصلاح وخلاياه التالفة فى حاجة مستمرة الى التجديد .

٢ ـ مواد كربوهيدراتية مثل الارز والمكرونة والخضروات الدرنية كالبطاطس وأنواع الفواكه الطازجة والمواد السكرية وكذا الزيوت والدهون ومثل هذه المواد ضرورية لانتاج الحرارة التى لا يستطيع الانسان الاستغناء عنها ما دام حيا ليحتفظ جسمه بدرجة حرارة ثابتة وامداده بالطاقة التى يستخدمها فى القيام بمختلف الاعمال .

٣ ـ أملاح معدنية أهمها الجير والفوسفور والحديد والنحاس وذلك لتكوين العظام والاسنان خصوصا أثناء الطفولة ومدة الحمل والرضاع كما تحتاجها العضلات والاعصاب لكى تتمكن من القيام بوظائفها على وجه صحيح وتعتبر معظم الاغذية غنية بهذه الاملاح الا أن الخضروات والفواكه الطازجة تفوق جميع الاغذية فى غناها بالاملاح المعدنية .

٤ ـ كمية كافية من أنواع الفيتامينات المختلفة التى يربو عددها على بضع عشرة وهذه لازمة لنمو الجسم وصحته وتحصين جسمه ضد الاصابة بالامراض

٥ ـ وأخيرا يجب أن يتناول الشخص كمية كافية من الماء لانه الوسط الذى تنتقل فيه الحياة من جزء الى آخر فى الجسم وهو السائل المذيب لجميع المواد المهضومة كما انه لازم لحدوث عمليات الهضم والامتصاص والافراز وتتطلب وجبة الغداء ثلاث كوبات من الماء أثناء تناولها .

وعلى ضوء ما ذكر من احتياجات الجسم الضرورية سأورد فيما يلى وجبتين مختلفتين كاملتين صحيتين لغدائك فاختارى واحدة منها واتبعى يوميا نظاما يماثلها احداهما متوسطة الثمن والاخرى زهيدة لا تكلفك الا القليل .




**وجبة متوسطة الثمن**

وتتألف من :

- أوقيتين من أى نوع من أنواع اللحوم
- أوقيتين من الخبز الاسمر ( احذرى الخبز الافرنجى )
- ثلاث أوقيات من أى نوع من الخضروات المطبوخة
- أوقيتين من الارز أو المكرونة
- أوقيتين من سلاطة الطماطم والجرجير والخس والليمون والزيت
- نوع من الفواكه الطازجة

**وجبة زهيدة الثمن**

وتتألف من :

- ثلاث بيضات مقلية بالزبد ( أو السمن )
- ست أوقيات من العدس المطبوخ ( ويفضل أبوجبة ) أو ست أوقيات من الفول المدمس مع الزبد
- ست أوقيات من الخبز الاسمر
- ثلاث أوقيات من سلاطة الخضروات الخضراء والطماطم والزيت
- أوقيتين من التمر أو أربع أوقيات بلح طازج

واحذرى الافراط الزائد فى تناول وجبة الغداء أو أى طعام آخر مما يؤدى الى التخمة عادة وارهاق المعدة والامعاء وبالتالى اضطراب فى عمليتى الهضم والتمثيل .. واعلمى انه باستمرار الافراط والنهم فى الطعام يتعرض الجسم للاصابة بأمراض القلب والكليتين والكبد كما أن هناك أمراضا أخرى تنجم عن التخمة أهمها ضغط الدم وتصلب الشرايين والامساك المزمن

واعلمى أن ما يزيد عن احتياج جسمك يعتبر مواد تالفة وكثرة الفضلات بالجسم تؤدى الى اصابته بالحموضة وقد يتعرض الى حالة التسمم الذاتى .

ثم خذى الراحة التامة بعد تناول وجبة الغداء ونامى ساعة أو أكثر فان ذلك يريح أعضاءك وتسير عمليات هضم الطعام سيرها الطبيعى واياك والقيام بمجهود عقلى أو جسمانى عنيف عقب تناول غدائك مباشرة فان ذلك يسبب لك اضطرابات هضمية ذات تأثير سىء على صحتك

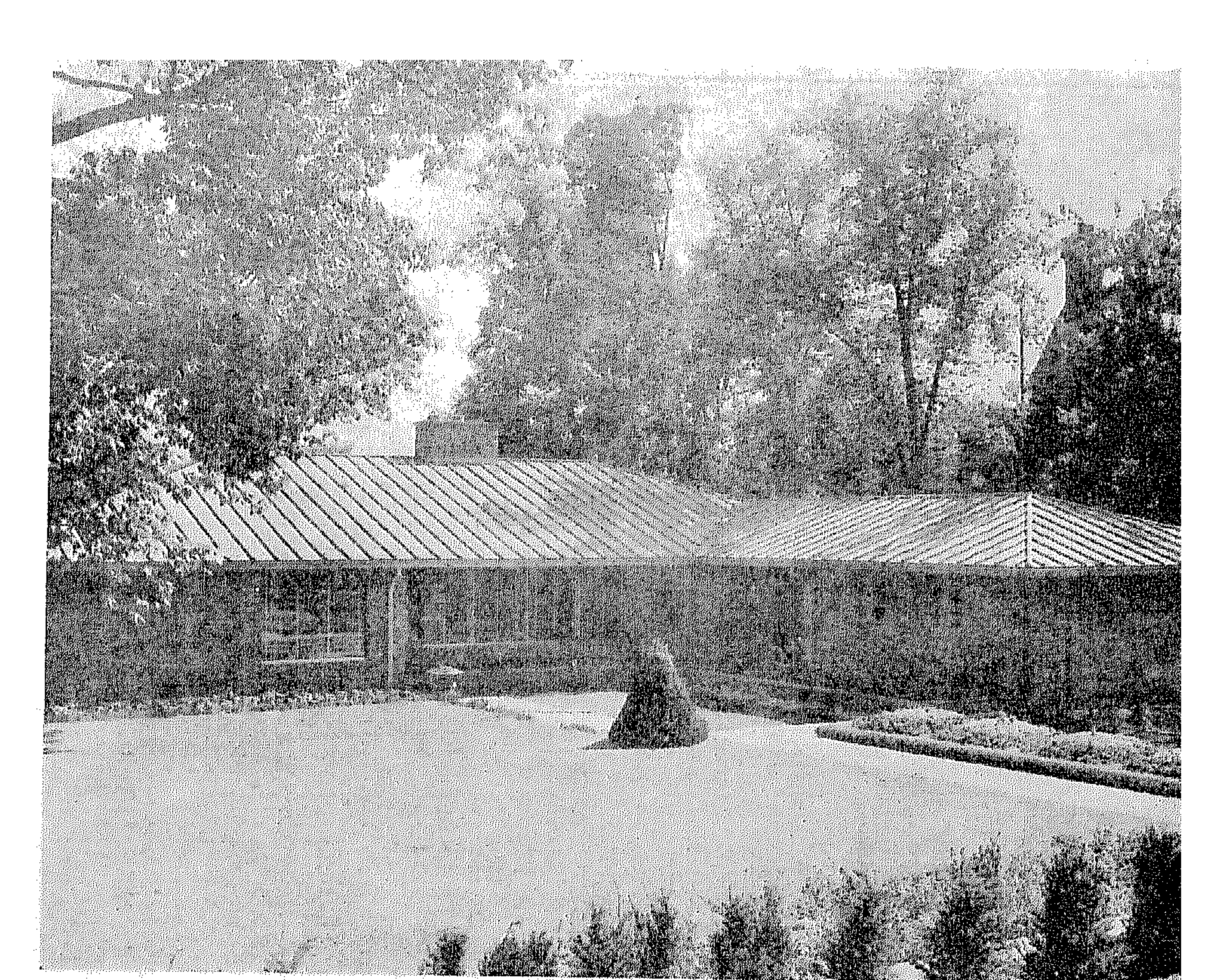
**طاهر حسن دره**

# المنازل الحديثة

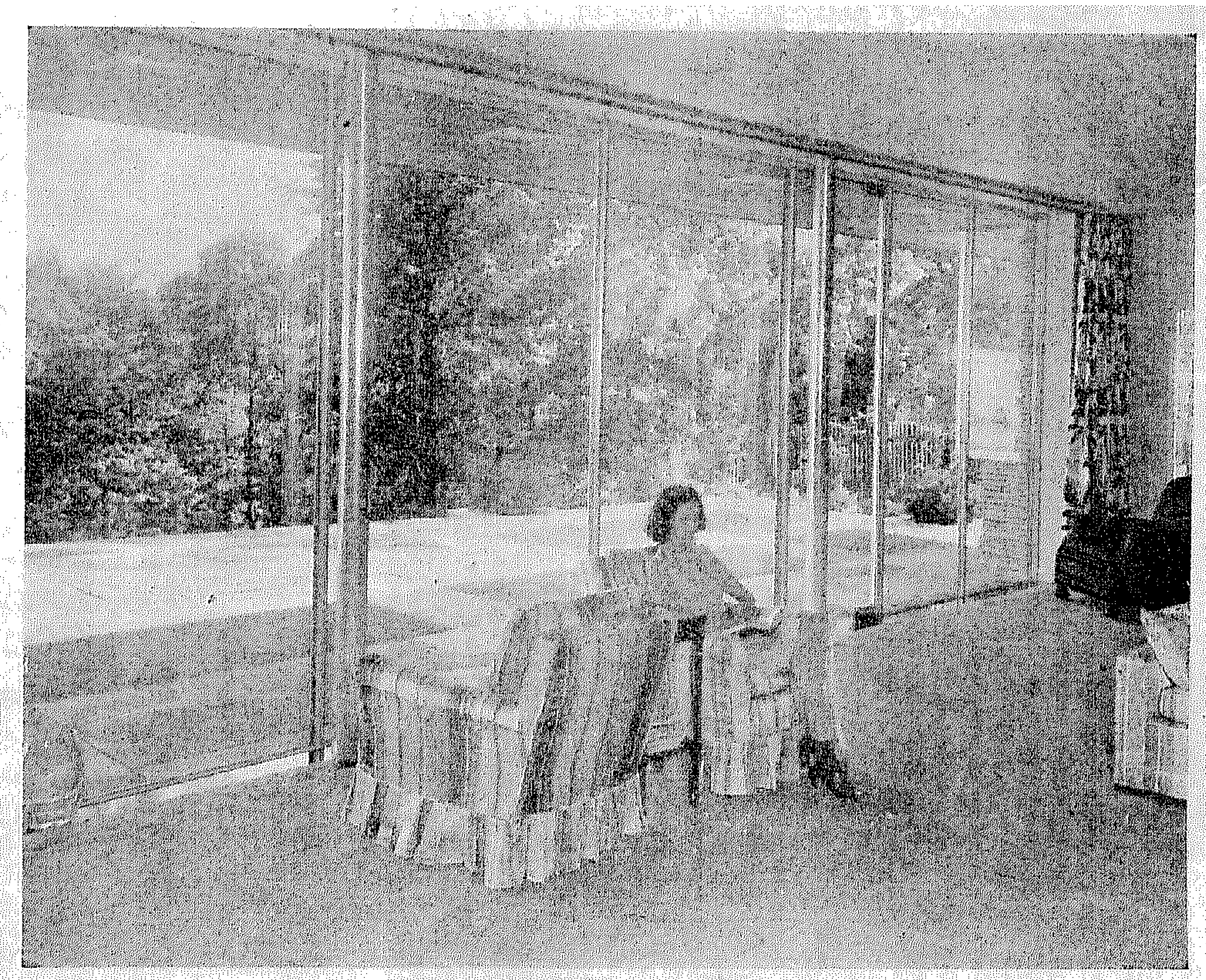
اصبح البناء الحديث يهدف أول ما يهدف الى ان يكون صحيا أو بالاحرى ان تدخل الشمس جميع غرف المنزل. وقد عمل المهندسون على تحقيق هذه الغاية ببناء منازل ذات طابق واحد او طابقين فى جهة تبعد عن المدينة وجوها الملبد بسحب الدخان حتى يستطيع الانسان ان يستنشق هواءا نقيا ويخلد الى الراحة والسكينة بعد يوم صاخب قضاه فى المدينة

وقد رأى واضعوا تصميمات هذه المنازل الحديثة أن يستبدلوا جزءا من الحوائط بالواح زجاجية يثبتونها على قوائم من الالمنيوم ليتمتع كل ركن من الغرفة باشعة الشمس وضوئها الذهبى . وهاك ياسيدتى صورة لمنزل من المنازل التى نحدثك عنها وقد شيد وسط حديقة غناء ولم يكلف بناؤه كثيرا كما قد يتبادر الى ذهنك . اما الصورة الثانية فتريك غرفة الصالون من الداخل ولا يفصلها عن الحديقة الا تلك الالواح الزجاجية التى تقفل فى الشتاء فاذا ما جاء الصيف تداخلت فى بعضها واصبحت الغرفة جزءا لا لا يتجزأ من الحديقة نفسها يدخلها النسيم والضوء من كل جهة . ولعلك لاحظت ان الاثاث بسيط لا فخامة فيه ولا تعقيد . وقد وضع ستار على طول الجدار الزجاجى يفرد ويضم عند الحاجة . وقد فرشت الارضية ببساط يسهل تنظيفه

واليك على هذه الصفحة غرفة يمكن استعمالها



ان هذا المنزل الواقع على بضعة أميال من مدينة تورنتو قد بنى كله بالالمنيوم والزجاج لتدخل أشعة الشمس كل غرفة منه . أما الحوائط الخارجية فقد شيدت بالحجر والاسمنت



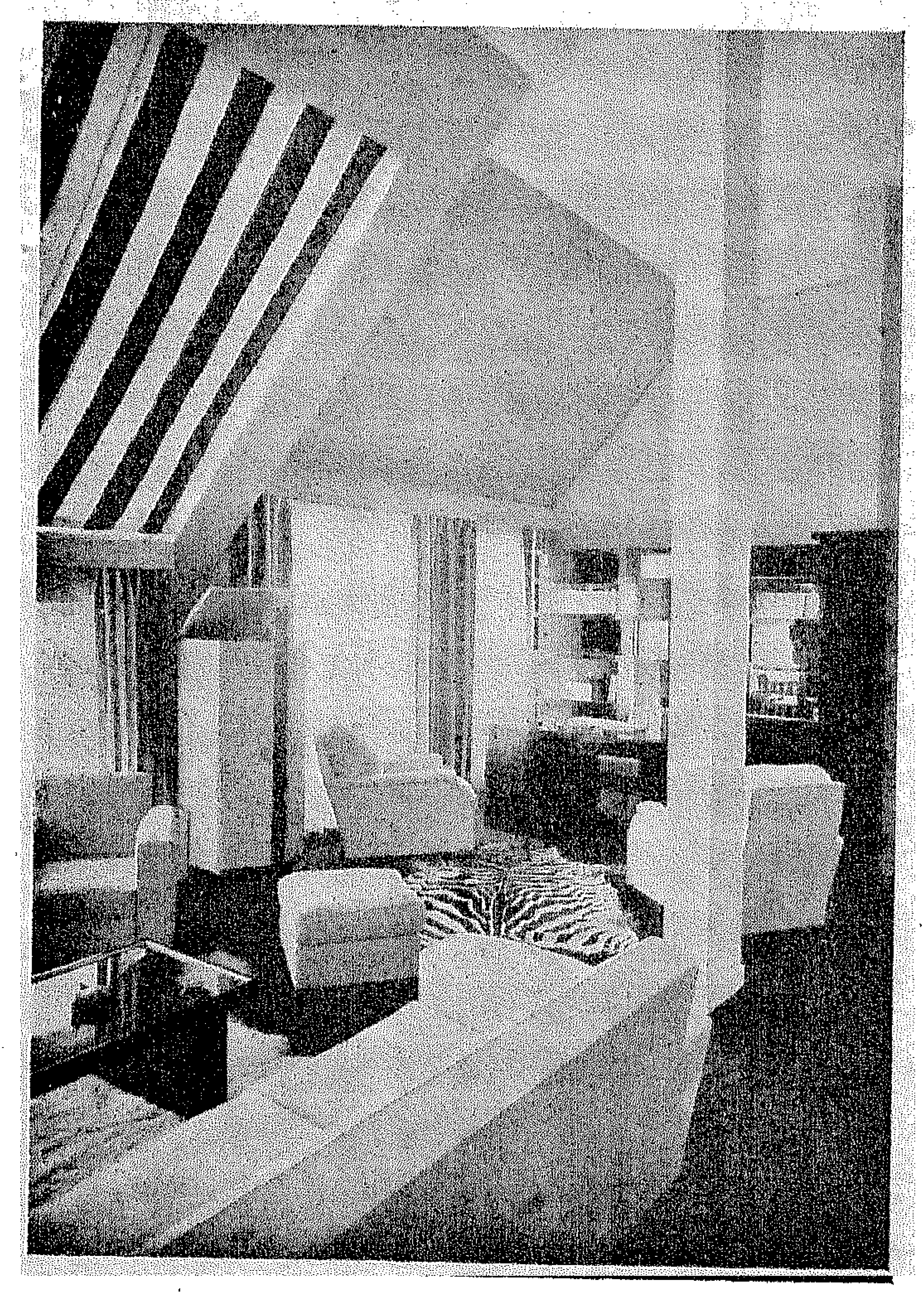
ان معظم حوائط هذا المنزل قد أبدلت بلوحة كبيرة من الزجاج وصلت فيما بينها بقطع مستطيلة من الالمنيوم . وبهذه الوسيلة أصبح من السهل أن تدخل أشعة الشمس المنزل مباشرة

لفرضين فى وقت واحد . فقد أعدت لتكون حجرة مكتب وحجرة استقبال . وقد حليت جدران الغرفة بأرفف صفت فوقها الكتب . ويرى المكتب الى اليسار بين نافذتين ليتدفق اليه الضوء من كل جهة وقد روعى فى تصميمه البساطة بحيث يسهل تنظيفه . وكأن ربة المنزل قد لاحظت ان المكتب ينقصه شيء ليكون جميلا فوضعت عليه هذه الزهرية وذلك الاباجور المبتكر ثم راحت الى المدفأة الظاهرة امامك فحلتها بزهريتين مختلفتى الشكل وببعض صور العائلة وعلقت فوقها على الحائط لوحة زيتية لمنظر طبيعى مناسب .

أما الصورة الثانية فهى لغرفة جمعت هى الاخرى بين حجرة المكتب وحجرة الاستقبال ولكنها ليست متسعة كالاولى لذا رأينا المكتب والمكتبة ينتحيان ركنا منها وينفردان بنافذتين ومقعدين وثيرين وضع بينهما على الارض جلد نمر مخطط . وترك الجزء الباقى من الغرفة ليكون للاستقبال فحسب فاليك اريكة وعدة مقاعد ومنضدة لوضع منفضة السجاير وذلك المقعد المبتكر الذى ترك بغير مسناند .

وفى مقدور المصريين أن يفيدوا من هذا الموضوع فيتجنبوا الاسراف الملحوظ فى مبانيهم ، وان القادرمنهم يستطيع أن يبنى أجمل من هذا البيت بأقل التكاليف لو فكر قليلا ولكننا للاسف الشديد نذهب فى مبانينا سواء كانت عمارات أو فيللات الى الفخفخة دون النظر الى البناء من الوجهة الصحية .

ولو اتبعنا نصائح الغرب لطالبنا حكومتنا أن تحمي عملية البناء بالتشريع ولا تسمح بالابنية التى يدفع اليها الجشع وحده .



# جونلات مبتكرة

الجـــونلة ذات اللون الرصاصى، الكريم، الخضراء والحمراء تلبس غالبا مع جاكتة تريكو سوداء . أمـا من حيث القصة فهى مستقيمة وتحليهـا القصات والكسر الجودية من الخلف والبانو .

لقد زالت مودة الجونلة الواسعة الفضفاضة ذات الكسر الجودية أو المكشكشة

١ ـ كل اتساع هـذه الجونلة محول الى الخلف . انها مسطحة من الامـام وتتسع من الخلف بكسرة داخلية كبيرة . أما الظهر فهو مقصـــوص ببيبيه ويكون جوديه خفيف من ناحيتى الكسرة الرئيسية . الحزام مناسب . تحتاج لمتر و٣٠ سم من قماش عرض ١٤٠ سم والى مترين من قماش عرض متر .

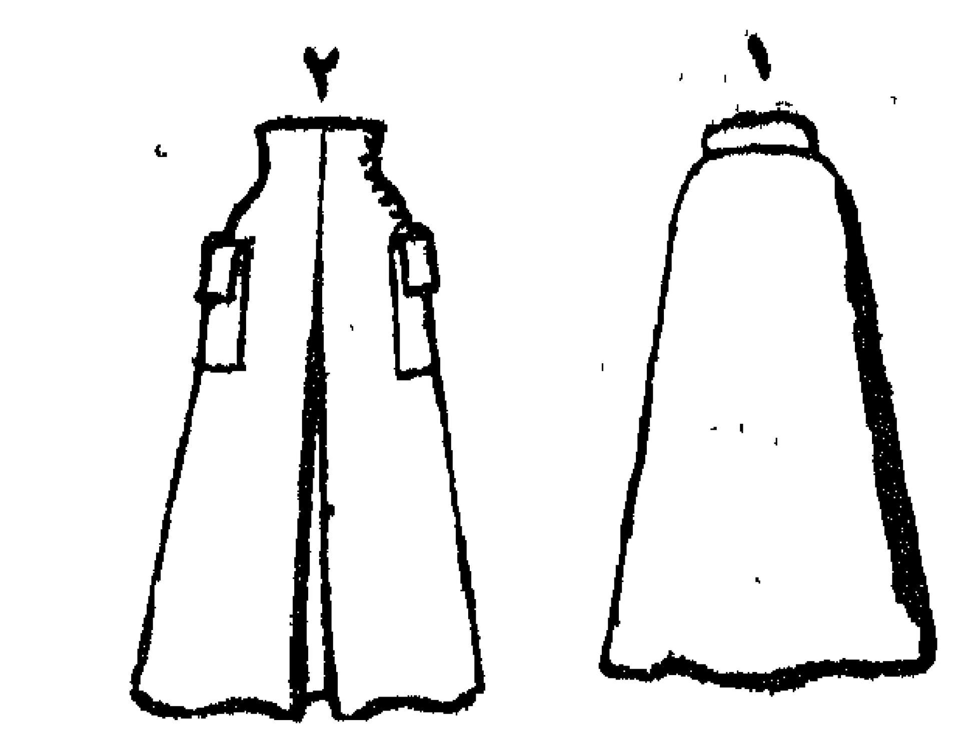
٢ ـ جونله دغرى تحليها كسرة من الامام وأخرى من الخلف . وتعطى حريـة الحركة . الجيبان الكبيران لهما قلابة كبيرة بمثابة الظهر والامام . تحتاج الى مترين ونصف عرض ١٤٠ سم أو الى ثلاثة أمتار ونصف من قماش عرض متر .

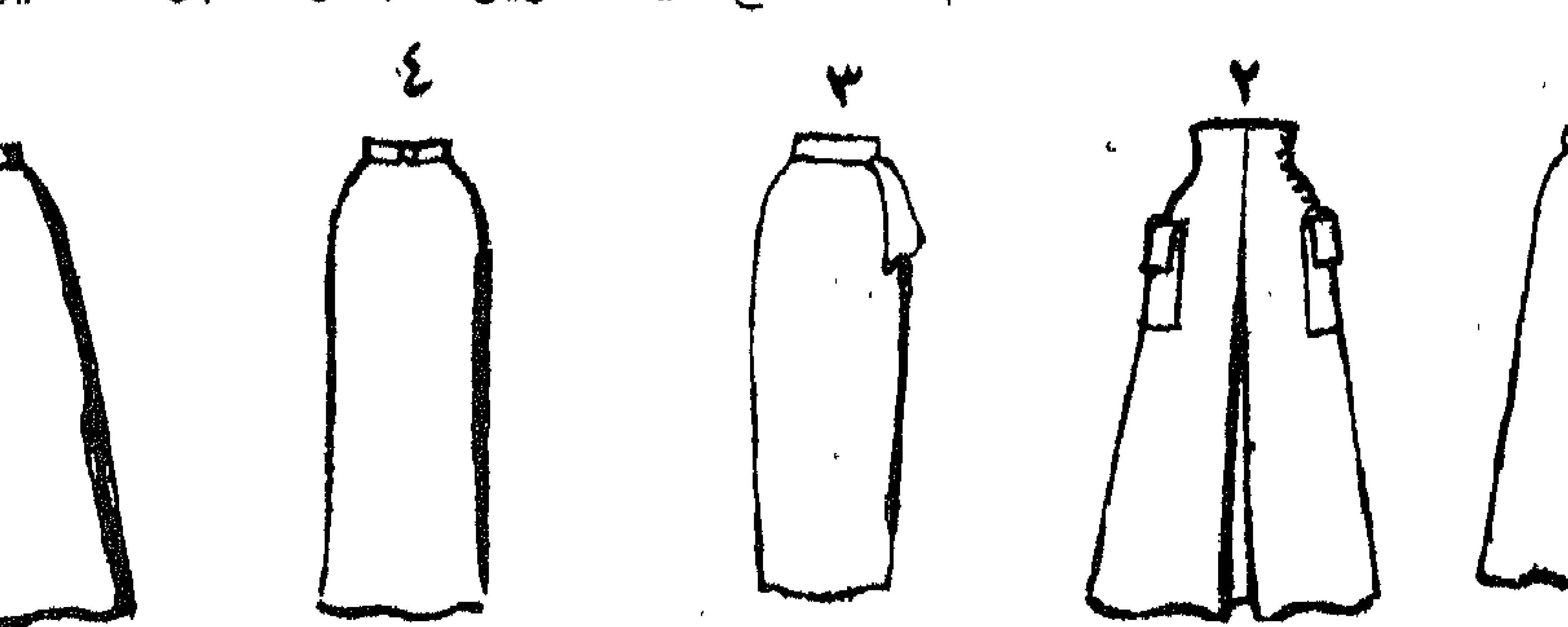
٣ ـ جونله فستان ضيقة بباسك مثبتة فى الجنب وفى الحزام ثم مستديرة من الامام وخالية . يجب أن تكون قطعة واحـدة مع الجزء الاعلى .

ولا تحتاج السيدة لعملها الى أكثر من ٨٥ سم من قماش عرض ١٤٠ أو من متر و٦٠ سم من قماش عرض متر .

٤ ـ جونله ضيقة ذات بانو مشبوك وطاير على الظهر ومثبت بحزام ضيق يقفل بزرار . أما هـذا البانو فيمكن وضعه حسب ذوق السيدة أى على الجنب أو الظهر أو الامام . هذا الموديل يلبس معه بوليرو أى صديرى وبدون أكمام ويحتاج لقماش طوله متر و٦٠ سم عـــرض ١٤٠ سم ومترين و٨٥ سم من قماش عرض متر .

٥ ـ جونله ذات قصـة مبتكرة تلف الجسم وتزرر على شكل هندسى كالبيبيه . الازرار من نفس قماش










٥ ، ٦ ، ٧

الجونلله ٥ هذا الموديل ينفع ليكون جزءا من فستان كامل ويحتاج الى ١٦٠ سم من قماش عرض ١٤٠ سم ومترين و٦٠ سم من قماش عرض المتر .

٦ ـ هذه الجونلة المسطحة الشكل هى كروازيه من الخلف. والقفلة على الناحية اليمنى وترتدى مع تايور أو لتكون جزءا من فستان كامل . انها تليق بجميع الاجسام وتحتاج الى ٨٥ سم من القماش العريض ومتر و٦٠ سم من قماش عرض متر .

٧ ـ جونله كروازية قصت على طريقة المحفظة وبأزرار على الجانبين ( أى من الامام ومن الخلف ) هذه الجونلة البسيطة تليق بالسيدة الشابة الرفيعة . يمكن ارتداؤها مع بالطو واسع . أما القماش اللازم لها فهو ٨٥ سم عرض ١٤٠ سم أو متر و٧٠ سم من عرض متر



# صديرى جميل

**هذا الصديرى الذى يمتاز بالذوق السليم** يمكن ارتداؤه مع التايور ، مع بلوزه شبميزيه وجونله ، أو على فستان . انه خفيف وينفع فى كل المناسبات .

٢٠٠ جرام من الصنوف الميرينو الاخضر الزرعى هو كل ماتحتاجين اليه مع ابرتين تريكو نمرة ٢ ونصف وأخريين نمرة ٣ وثلاثة أزرار .

الغرزة المستعملة : ـ

أستك :ـ ١ عدل ١ مقلوب

غرزة موسى : ـ كله على العدل

غرزة مزخرفة : ـ مكونة من ٤٣ غرزة وهى كالآتى :

١ ـ ١ مقلوب ، لفه ، ٨ عدل ، ٢ تنقيص (كل اثنين معا على دفعتين ) ٨ عدل ، لفه ، ١ مقلوب ، ٢٠ عدل ، ١ مقلوب

٢ ـ ١ عدل ، ٢٠ مقلوب ٤٢ عدل

٣ ـ ٤٢ مقلوب ، ٢٠ عدل ، ١ مقلوب

٤ ـ ١ عدل ، لفه ، ٨ مقلوب ٢ تنقيص ، ٨ مقلوب ، لفه ، ١ عدل ، ٢٠ مقلوب ، ١ عدل

٥ ـ ١ مقلوب ، ٢٠ عدل ٢٢ مقلوب

٦ ـ ٢٢ عدل ، ٢٠ مقلوب ١ عدل

٧ ـ أعيدى الدور الاول

الصدر :

اشتغلى ٧٠ غرزة على ابر ٢ ونصف واستمرى فى الاستك ( ١ عدل ، ١ مقلوب) حتى تبلغى ٧ سم طولا ثم انقلى على الابر رقم ٣ وتزيدين ١٠ غرز فى أول دور ..

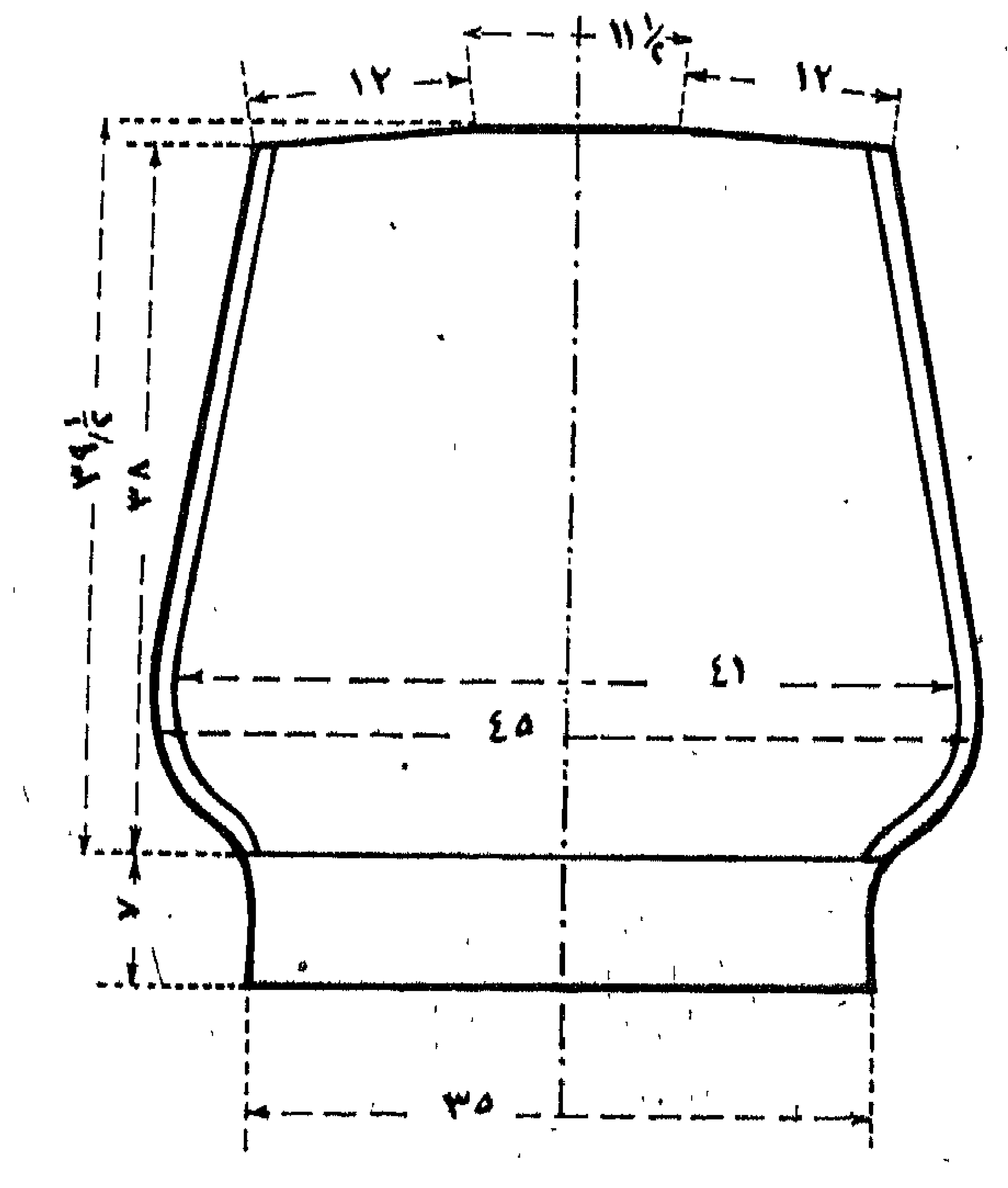
كل جانب من جانبى الصدر مكون من ٣ تمويجات أى ٦٤ غرزة بين ٨ غرز موسى على الجانبين . استمرى فى الشغل بالغرزة المزخرفة حتى تكملى الموجة الثامنة . ولكى تحصلى على الحاردة احذفى الزيادات فى التموجات ٩ـ١١ـ١٣ـ ١٥ـ ١٧ـ١٩ـو٢٠ . وفى الموجة الثانية والعشرين ارجعى للزيادات كما فعلت أولا وأكملى الشغل حتى تصلى الى ٤٨ سم طولا فاقفلى الكتف على ثلاث دفع . اعملى الجانب الآخر مماثلا له الا أن القفلة تكون على الناحية العكسية

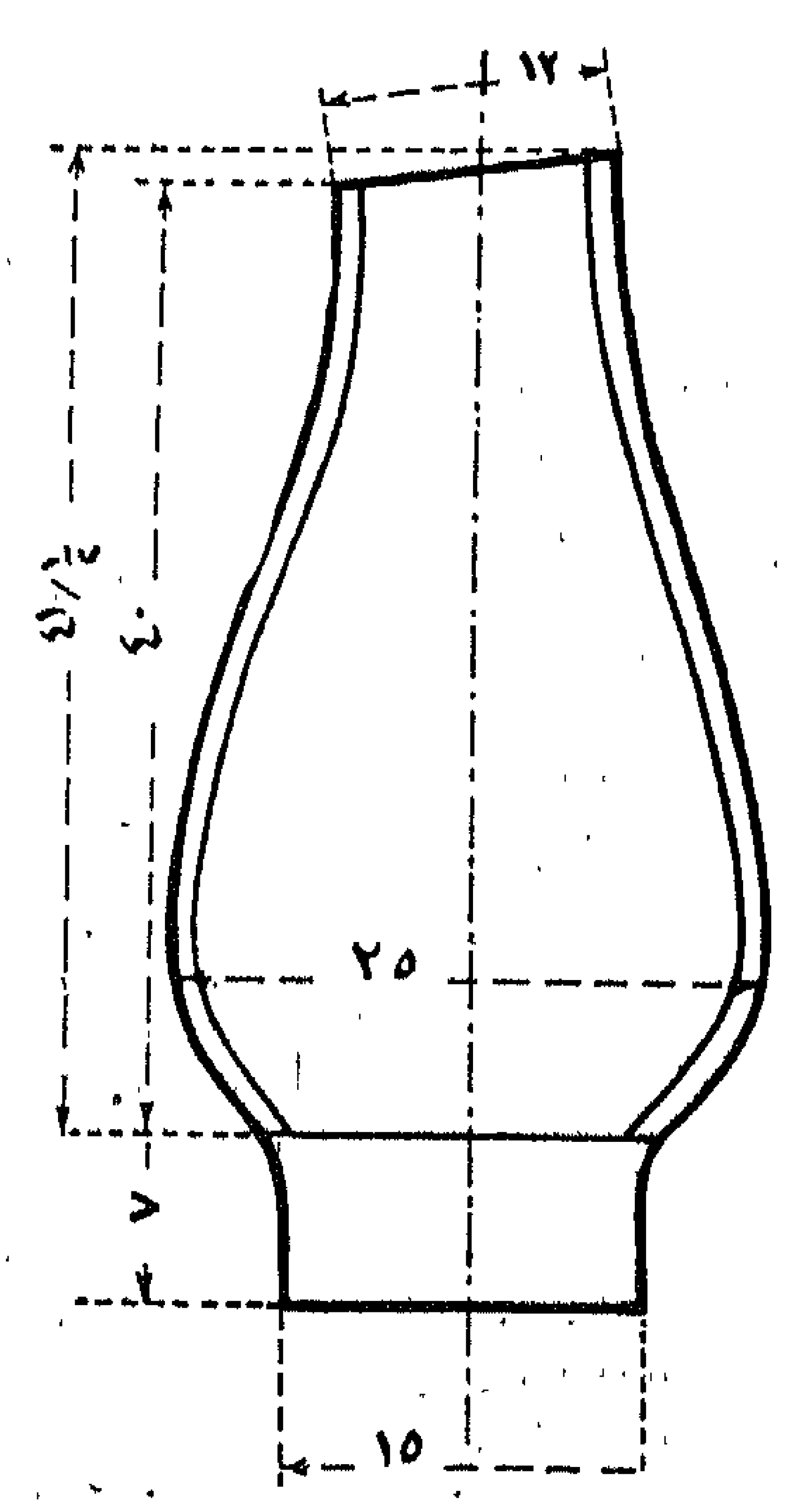
الظهر :

اعملى ٩٢ غرزة على الابر نمرة ٢ ونصف واذا وصلت فى الاستك الى ٧ سنتى انقلى على الابر نمرة ٣ وزيدى ٢٠ غرزة فى الدور الاول ثم ابدئى الغرزة المزخرفة استمرى فيها حتى تتمى الموجة الحادية عشرة بدون تنقيص . ثم احذفى الزيادة فى الموجات ١٢ و ١٥ والثامنة عشرة وفى التاسعة عشر تزيدين كالاول . واذا وصلت الى ٤٦ سم طولا اقفلى الاكتاف على ٣ دفعات فيتبقى ٢٩ غرزة فى الوسط فاشتغليهم بغرزة الموس وتقفليها دفعة واحدة .

خيطى الاكتاف على المكنة ثم خيطى على المكنة أيضا استك الجانبين أى سبعة سنتى وتزيدى عليها ٣ سنتى من الموس فتكون ارتفاع خياطة الجانبين ١٠ سنتى .

**اعملى ٣ عراوى على الاستك** وخيطى الزراير قبالتها .



# غرزة الفرع

تعمل هذه الغرزة بسهولة على أن تتبع
الخطوط المبينة من الشمال إلى اليمين
ولكي تحصلي على غرز منتظمة اغرزي
دائماً في الغرزة السابقة



# تايور من التريكو

**كثيرا ماارتدت السيدات الجاكتات والبلوزات التريكو لان مودتها لاتبطل ولانها مريحة ورشيقة معا . أما الآن فتفضل السيدة الانيقة التايور أو الفستان التريكو لانه يمكن ارتداؤه في أغلب الاوقات : في الصباح ووقت الشاى وحتى في المساء . اذ أنه يلائم جميع الاوقات .**



انك لن تزهدي هذا التايور الشيك الذى يمكنك ارتداؤه في الصباح ، واذا وضعت اشارب حول عنقك وشبكتيه بدبوس جميل فسوف يمكنك ارتداؤه للعشاء .

بليسيه الجونلة الذى تفتحه خطواتك الرشيقة والاكمام الفضفاضة الشائعة موضتهما هذا الموسم سوف يجعلان من التايور صديقك الحميم .

**تستطيعين عمله بكوردنيه** اسود وتبطنيه بسوراه مطبوع .

وكل ما يلزمك هو ٦٥٠ جرام من الصوف الفلانل الرمادى ذى الاربعة فتلات وابرتين تريكو رقم ٣ ثم قليل من الصبر .

**طريقة العمل : ـ**

**الجاكتة :** الصدر : ـ

اشتغلى غرز عرضها ١٥ سم واشتغليها بغرزة الجرسيه مع زيادة غرزة على الشمال كل دورين لارتفاع ١١ سم ويكون قد بلغ من العرض ٢٥ سم فاشتغلى بدون زيادة .

اذا وصلت الى ٣٠ سم طولا فابدئى بالزيادة للاكمام . زيدى اولا على اليمين غرزة كل دورين على ٦ دفع . ثم زيدى دفعة واحدة غرز عرضها ٣٧ سم على العرض الذى وصل اليه الصدر واشتغلى دغرى لارتفاع ٢٠ سنتى ثم ابدئى بحردة الياقة وهى قفل غرزة واحدة على خمسة دفع .

ثم اقفلى الغرز جميعها .

يعمل الجانب الآخر مماثلا لكن الزيادات على الناحية العكسية .

**شريط الداير :**

اعملى غرز على عرض ١٢ سم واشتغليها دغرى لمسافة طولها ٨٠ سم ثم تقفلى ٨سم للرقبة وتستمرى في قفل غرزتين كل دورين حتى تنتهى ـ اثنى الشريط وركبيه على داير الجاكتة .

**الياقة:** اعملى غرز عرضها ٣٦ سم وزيدى عليها غرزة كل دورين على الجانبين . واذا وصلت الى ١٥ سم طولا اقفليها دغرى واعملى ياقة مماثلة للبطانة .

**الظهر :** اعملى الظهر على قطعتين تخيطيهما من الوسط . اعملى غرز عرضها ٢٣ سم واشتغلى دغرى واذا وصلت الى ٣٦ سم طولا ابدئى بزيادة غرزة كل دورين على ٦ دفع ثم زيدى غرز بعرض ٣٧ سم دفعة واحدة للاكمام واستمرى في الشغل حتى تصلى الى ٢٢ سم طولا فاقفلى جميع الغرز دفعة واحدة .

خيطى النصفين معا .

وخيطى الاكتاف معا مع وضع شريط بيبيه بينهما فيكون بارزا على الاكتاف .

**بيبيه :** اشتغلى غرز عرضها ٦ سم لطول ٦٠ سم ويلاحظ ان تأخذى غرزتين معا في الفرزة الاولى على الوجه وتزيدئ غرزة بدلا منها في آخر الدور .

اقفلى بزرارين جميلين او بوضع ايشرب مناسب اللون .

**الجونلة : ـ الامام :** اعملى ٣٠٣ غرزة .

(١) + ٣ مقلوب ، ٨ عدل ١ بدون شغل وتؤخذ على المقلوب ، ٨ عدل + (١٥ دفعة) ٣ مقلوب .

(٢) اشتغلى الغرز كما هى اى المقلوب مقلوب وكذلك العدل والتى بدون شغل تؤخذ ايضا بدون شغل .

(٣) مثل الدور الاول .

(٤) اشتغلى الغرز كما هى واشتغلى ايضا المتروكة بدون شغل . كررى هذه الادوار الاربعة .

يعمل التنقيص بعد الـ ٣ مقلوب ( ١ بدون شغل ١ عدل ثم تفوتى المتروكة بدون شغل فوق العدل ) ثم قبل الـ ٣ مقلوب اشتغال ٢ معا وهكذا يكون النقيض في الـ٨ عدل وتصبح الـ٨ ٧ عدل وهكذا .

يلاحظ أن يكون التنقيص على ارتفاع ٨ ثم ١٥ ثم ٢٣ و ٣٠ واخيرا ٣٧ سم من الاسفل واذا وصلت الى ارتفاع ٤٥ سم من الاسفل اشتغلى جميع الغرز جرسيه مع اخذ آخر غرزة مقلوب والاولى للعدل ثم فوتى آخر غرزة على الاولى مقلوب ما عدا الجانبين . فيصبح معك ١٢٣ غرزة اشتغليها عدل لارتفاع ٢٤ او ٢٥ سم وتقفل مع الملاحظة بان تكون الجونلة على ارتفاع ٣٥ سم من الارض .

**ظهر الجونلة : ـ** اعملى ١٣٤ غرزة واشتغلى كالامام (١٢ كسرة) واذا وصلت الى الجرسيه فيكون معك ٩٩ غرزة

اكوى الجونلة جيدا مع التشديد على الكسر ثم خيطيها وركبى بها جروجران لستك وأكلير .

## بلوزات انيقة

بلوزة من الكريب دى شين تلبس على تايير . الكمان مزمومان على معصم من الدانتيل .

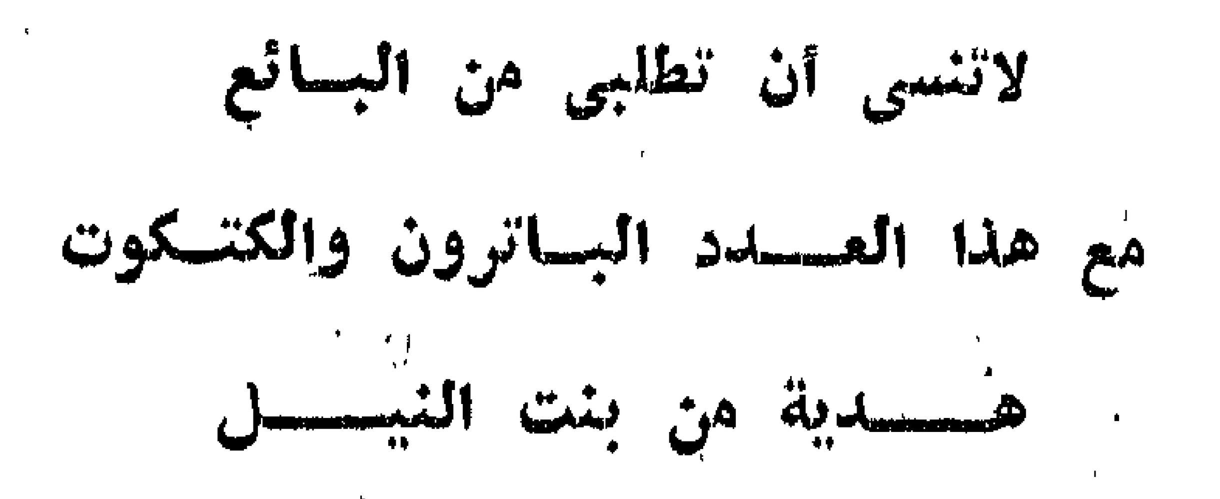
ـ بلوزة من الكريب دى شين الكورساج مزموم الكمان طويلان محليان بالدانتيلة

ـ بلوزة انيقة من الكريب دى شين الجزء الاعلى منها محلى بثنيات صغيرة .

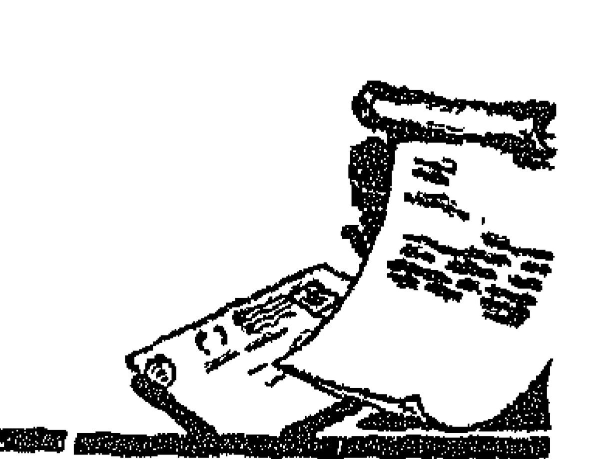
ـ بلوزة من الكريب دى شين او التوال دى سوا . حلى ما حول الياقة بدنتلة مستديرة .

ـ بلوزة من الكريب دى شين او اللينو الرقيق . الكمان منتفخان . والياقة بفيونكة





# بريد بنت النيل



**انسة ف. الزاهد . سيدى غازى:**

١) الحمام البخارى اسرع فى ازالة السمنة من التدليك . ٢) لقد كتبنا كثيرا عن الايتيكيت فنرجو أن تعودى الى مجموعة بنت النيل .

**انسة هـ.ع. الرافعى بنها :**

يجب أن تعرضى نفسك على طبيب باطنى . فقد يكون سبب سقوط شعرك ضعف صحتك . اما ان ظهر أنك ذات صحة معتدلة فعليك بتمشيط شعرك يوميا لمدة خمس دقائق بعد نهوضك من النوم وقبل ذهابك الى الفراش دلكى منابت شعرك ثلاث مرات فى الاسبوع بمزيج من زيت الخروع وزيت الزيتون النقى ثم اغسليه بماء دافىء وصابون . جربى ايضا قص اطرافه واخبرينا بالنتيجة بعد مضى شهرين من هذا العلاج .

**فتحية الملوك العباسية :**

لا توجد طريقة اخرى غير التى جربتها . ونظن ان الجلد من النوع الردىء .

**انسة قارئة بنت لنيل :**

نحن لا نتقاضى اجرا عن الاسئلة التى ترد لنا من قارئات بنت النيل ارسلى ما يعن لك من أسئلة لنجيبك عليها .

**انسة فيفى بكلية الاداب :**

١) لا داعى للاستمرار فى وضع هذا المرهم بما ان رموشك قد عادت غزيرة الى سابق عهدها . ٢) ارسلى لنا اسمك وعنوانك لنرشدك الى اخصائى فى جراحة التجميل ولو اننا من انصار المثل الفرنسى الذى يقول «الانف الكبير لا يفسد الوجه الجميل» .

**قارئة بنت النيل ن.ا.ع. :**

١) الالعاب الرياضية لا تخفف الوزن الا ان مورست بشىء من القوة والعنف . ٢) يمكن دهن رموش العين بزيت الخروع مع الحرص على عدم مس العين ذاتها ٣) يجب أولا معرفة سبب صغر صدرك . هل هو من ضعف الغدد ام من عدم ممارسة الالعاب الرياضية . ققى معتدلة وارفعى ذراعيك الى أعلى ثم الى الجانبين عشرين مرة . فان لم يفدك هذا التمرين بعد ممارسته بشهر فيجب ان تعرضى نفسك على أخصائى فى الغدد .

**احدى قارئات بنت النيل :**

ادهنى رقبتك باللبن الزبادى واتركيه عليها الى أن يجف ثم ادعكيه حتى يزول كله ودلكيه بكريم مغذ .

**سهام عادل محمد الجيزة :**

لو كان جادا لطلب يدك من والديك عند تخرجه .

**ك.ع.ا. الزقازيق :**

١) يجب ان تبادرى بعرض يدك على اخصائى فى الامراض الجلدية واياك واهمالها . ٢) يحسن ان تعالجى حب الشباب بالامتناع عن اكل التوابل والشكولاته وأخذ ملين كل ليلة . أما عن اللبن الزبادى فهو يفيد البشرة .

**ن.ى.ب.ا الحائرة جدا جدا :**

لو كنت مكانك لحاولت ان اعرف سبب غضب والدتى على باللسين والسياسة ونحن لا نريد ان نصدق ان اما تكره ابنتها .

**فوزية معوض جاد بالاسكندرية :**

أخطأت بنقعك البلوفر فى الماء البارد والصابون والبقع التى حدثت ما هى الا نتيجة نصل اللون ولا انصحك بمعالجتها لان هناك طرقا كثيرة قد توصلك الى اصلاح للون لكن اخشى انكماش القماش لدرجة تفسد استعماله .

**انسة ع. عاشور طالبة بالاميرة فوزية الثانوية :**

لو انك اتبعت الطريقة الصحيحة فى غسل الصوف كما درس لك بالمدرسة على يد الاخصائيات فى التدبير لما فسدت بلوزتك . والطريقة التى امامك الان هى ضرورة ازالة جميع اللون الرمادى من البلوزة ، فراجعى الباب الخاص بمعالجة الصوف ثم باب البقع وازالتها فى كتاب الغسل والكى الذى قررته لك الوزارة .

**بثينة عبد الرازق :**

تثليج الجيلاتى أو الكاساتا فى الثلاجة الكهربائية يختلف تماما عن تثليجه فى آلة التثليج المعتادة. ولكى تتجنبى خشونة الكاساتا عند استعمالك الثلاجة الكهربائية يجب تفريغ المزيج عند نصف مرحلة التثليج فى سلطانية عميقة وضربه بشدة بمضرب البيض السلك حتى تتكسر الاجزاء ثم يرد ثانيا لاكتمال مرحلة التجمد ولا مانع من اعادة ضربه مرة ثانية فذلك يجعل المزيج ناعما املس وساجيبك الى طلبك ان شاء الله فى الوقت المناسب .

**البائسة احدى قارئات بنت النيل :**

لم هذا اليأس يا آنستى فان فى استطاعتك ان تزيدى وزنك ان تغذيت جيدا وطردت عنك هذه الاشباح السوداء . خذى حقن كالسيوم ومارسى بعض الالعاب الرياضية الخفيفة .

**هـ. ا. دمياط :**

لا ننصح باستعمال هذه السوتيانات فهى مفرة للصحة وعلى أى حال فان من الممكن تصغير

حجم الصدر بتدليكه تدليكا دائريا من الداخل الى الخارج فان أفلح هذا العلاج فعليك باستشارة اخصائى فى الغدد .

**؟ ؟ ؟**

١) قصى أطراف شعرك ودلكى منابته بصفار بيضة ثم اغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون ومشطى شعرك يوميا لمدة خمس دقائق عند النهوض من النوم وقبل الذهاب الى الفراش . ٢) لا تعتقد ان الحبوب التى وصفتها لنا هى حب الشباب . اياك ولمسها . اغسليها بماء ساخن بقدر ما تحتملينه ورشى عليها بعد ذلك شيئا من بودرة التالك .

**نونا بشبرا :**

قلنا لقارئاتنا مرارا ألا يفردن شعرهن بالبرمانانت . اتبعى العلاج الذى وصفناه على هذه الصفحة لغيرك من القارئات ليقوين شعرهن .

**الانسة انعام عبد الله حسن :**

١) يجب ان تعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية . ٢) خذى ملعقة برافين قبل النوم فلا يلبث أن يزول الامساك .

**مدموازيل ل. ش. بالاسكندرية :**

قلنا اكثر من مرة بضرر كى الشعر . استمرى على العلاج الذى أشير عليك به .

**سونيا هينى :**

يجب ان تخلعى القفاز عندما تصافحين سيدة ويجوز تركه على اليد عند مصافحة رجل .

**كاميليا الزقازيق :**

اغسليه بالماء الدافىء ومذوب الصابون ثم اشطفيه بالماء الدافىء ثم البارد مع مراعاة السرعة واستعمال الضغط بدلا من الدعك فى غسله وعصره ثم يعصر جيدا فى بشكير ويعلق فوق المشجب فى الهواء حتى يجف ثم يكوى . ٢) قد يكون ارجاع اللبن نتيجة لكثرة الكمية التى يتناولها الطفل منه . فلاحظى الا تزيد مدة الرضاعة عن ربع ساعة (راجعى باب الاطباء هذا الشهر) اجتنبى أرجحة الطفل عند الرضاعة . اربتى على ظهره ربتا خفيفا عقب الرضاعة وهو فى وضع افقى لطرد الهواء الذى يكون قد ابتلعه مع اللبن . دعيه يستريح بعد ذلك فى فراشه على جانبه الايمن لمدة كافية .

**ا. س. مغاغة :**

لا ترهقى نفسك . اكثرى من اكل المواد الدسمة والسكرية والفواكه . تنزهى وقومى ببعض التمرينات الرياضية فى الهواء الطلق . ابعدى عنك الافكار السوداء واعرضى نفسك على طبيب باطنى فقد تكونين مصابة بفقر فى الدم .

**م.ا.ع سوهاج :**

يمكنك شراء هذه الرسومات من تجار الخردوات أو من محال بيع آلات الخياطة .

**سعادات الكوم الاخضر :**

ارى ان الطريق الوحيد امامك هو الجامعة فالتحقى بكلية الاداب فليست فيها قيود للسن . لان سنك لا يخول لك مطلقا الالتحاق بمعاهد المعلمات بأنواعها

**علية وهبى السويس :**

لايمكن ازالة البقعة التى حدثت فى روبك الصوف الا بغسله بالماء ومذوب الصابون فاتبعى الطريقة الصحيحة لغسل الصوف التى سبق نشرها فى احد اعداد المجلة ولاحظى الدقة فى اتباع السرعة فى مراحل الغسل والشطف والعصر حتى تحصلى على احسن النتائج

**س.ع. بحيرة :**

جربى غسله بالبنزين مرتين ثم اعصريه جيدا فى بشكير أو ملاءة سرير ثم عرضيه للهواء مدة كافية لازالة رائحة البنزين ولاحظى اجراء هذه العملية بعيداعن المطبخ وبعيدا عن النار .

**فايزة ف. دمياط :**

دلكى منابت شعرك يوميا بمزيج من زيت الخروع وزيت الزيتون ثم اغسليه جيدا بالماء والصابون .

**سندس بمصر الجديدة :**

انت مصابة بضعف عام ويجب ان تقوى نفسك بالحقن بعد عرض نفسك على طبيب باطنى .

سامى سعد الدين واصدقاؤه :

نشكركم على عواطفكم الرقيقة ونبادر فنطمئنكم الى ان الكتكوت سيعود الى الصدور بمفرده قريبا وسيكون اسبوعيا باذن الله . فلا تنزعجوا ولا تقلقوا ايها الاصدقاء الاعزاء .

**زيزف اسكندر :**

لا بد وانك مصابة بفقر دم . خذى حقنا مقوية مثل الكالسيوم الذى ينقصك بدليل ضعف نمو اظافرك . اعرضى نفسك ايضا على اخصائى فى الانف والاذن والحنجرة بعد أن تتأكدى من أنك غير مزكومة .

**الدكتورة عطية محرم بك :**

لا نستطيع ان نحكم على مقالة بالنشر أو بعدمه قبل قراءتها . أرسليها لنا ان اردت ولن نردها اذا لم تنشر .

**الانسة حياة عبده بمنشية البكرى :**

١) لو انك اتبعت الطريقة الصحيحة لغسل الحرير لما بهت فستانك . وليس هناك من علاج له سوى ازالة جميع اللون الاحمر فيصبح الفستان ابيض ناصعا ثم تصبغيه باللون الذى يروقك . ٢) اغسلى فستانك الغالى بالبنزين مرتين ثم اشطفيه فى بنزين نظيف ثم اعصريه بالضغط وضعيه بعد ذلك فى بشكير أو ملاءة سرير لامتصاص جميع البنزين ثم علقيه على الشماعة فى الهواء الطلق حتى تزول رائحة البنزين . ولا تنسى اجراء هذه العملية بعيدا عن النار أو الكبريت أو حرارة الشمس الشديدة والا التهب البنزين .

**كريمة البكش بالفيوم :**

لا يمكن تشخيص ما اصابك انت وصديقتك على الورق . يجب ان تبادرا الى عرض حالتيكما على اخصائى .

**مارى جرجس بالمنيا :**

١) لا توجد بالادارة الاعداد التى تطلبينها . ٢) جربى تدليك منابت شعرك بصفار بيضة ثم اغسليه جيدا بالماء والصابون . ٣) يمكن اطالة قامتك بمقدار ثلاث سنتيمترات وذلك بممارسة بعض الالعاب الرياضية مثل العقلة والمتوازيين . وهذه العاب يجب ان تمارس باشراف اخصائية ٤) خاطبى المكتبة رأسا .

**نجاة عبد الحافظ بدمنهور :**

لم تقولى لنا هل نجحت فى السنة الثالثة أم لا وعلى اى حال فاننا لا ننصحك بأن تدرسى فى منزلك ان كان فى استطاعتك العودة الى مدرستك .

# ذات ليلة من الصيف

بقية المنشور على صفحة ٦٢

الخرافة .. لا يقوى عليه .. حتى الموت ! ..

فقد وقعت فى يدى رسالة كانت تحملها الى وفاء خادمتها الصغيرة يصف فيها الشاعر أحزانه وآلامه من صدها وجفائها ، اختتمها بقوله :

« زهرة حياتى تذبل وتذوى .. ورياح الموت تعصف بأوراقها فى جنون.

« ولكن قلبى المسكين ما زال يحلم ويأمل ، أن أراك مرة احدة قبل أن أموت .. ما أقساك يا وفاء !! »

وكانت وفاء دائما تسألنى عن وحيد ..

ألم يعلم بمرضها ؟ ألم يستفسر عنها ، أو يأتى لرؤياها ؟!

وكنت دائما أقول لها اننى أراه كثيرا ولكنه لم يسألنى يوما عنها أو يأتى لزيارتها رغم اننى أخبرته بمرضها ..

وكانت المسكينة كلما سمعت ذلك ، تسحب الغطاء على وجهها وأحس بجسمها يختلج فأدرك انها تبكى .. فكنت أغادر الغرفة وأنا لا أملك نفسى من الابتسام الشامت !..

ورغم اننى كنت أعلم علم اليقين ـ من مذكرات وفاء التى كنت أداوم على قراءتها خلسة ـ أن حبهما من ذلك النوع الطاهر العفيف وأن وحيدا قد ضحى بقلبه من أجل سعادتها وآثر أن يقبر حبه من أن يربط حياتها وشبابها بجواد عليل هزيل يترقبه الموت فى كل لحظة .

رغم ذلك ، كنت أشعر بسعادة عجيبة كلما وقفت خطوة فى القضاء على ما بينهما من ود وتآلف ..

ولست أدرى للآن مبعث ذلك الشعور أو تعليله ؟!

وذات ليلة من شهر سبتمبر ، كانت حالة وفاء تنذر بالخطر ، والطبيب قد غادر لتوه المنزل ليستدعى أحد زملائه ، وهو يحذرنى من الجلبة أو اتيان شىء يثير انفعالها فان ذلك قد يودى بحياتها ..

وجلست على مقعد بجوار الفراش ، وكانت وفاء مستلقية على ظهرها وقد استرسل شعرها الجميل حول كتفيها فى هدوء ، وأغلقت عينيها نصف اغلاقة وسرحت بنظراتها الهادئة الى الافق البعيد .. حيث غابت مواكب الغروب وبدأ القمر يرقى سفح السماء تنتثر حواليه النجوم كأنها حاشية لملك عظيم !..

كانت ليلة صيف لم أر أجمل ولا أروع منها ..

ومضت دقائق كنت أتأمل خلالها وجه وفاء الجميل وشفتيها الورديتين وقد ارتسمت عليهما ابتسامة ساذجة .. ويديها البضتين وقد تشابكتا على صدرها النافر البديع ..

ما كان أجملها فى تلك اللحظة !..

وفجأة ، سترت وجه القمر سحابة كثيفة فأظلمت السماء واكفهر الجو ..

ورأيت وفاء تفتح عينيها فى ذعر ثم تصرخ فى هلع وهى تشير بأصبعها نحو السماء :

ـ وحيد !.. وحيد !..

وأدرت وجهى فى سرعة الى حيث أشارت ، فرأيت نجما يهبط كالسهم المارق ثم لا يلبث أن يضمحل وهو بين السماء والارض !..

وفى اللحظة التالية كان القمر يتلألأ فى قبة السماء بعد أن مزق الغمام وعاد ينثر بسماته البيضاء على وجه الحياة ..

حدث كل ذلك فى أقل من لمح البصر !..

وحين عدت ببصرى الى وفاء ، رأيتها مسجاة على فراشها ، ورأسها مائل على كتفها وعيناها مسبلتان وقد انعقد ما بين حاجبيها .. وكست أساريرها الحلوة مسحة كئيبة من الاسى ..

ووضعت أذنى على صدرها .. كان قلبها قد سكن سكون الابد !..

وفى تلك اللحظة ، مزق السكون صوت الساعة الكبيرة وهى تعلن الثامنة مساء ..

وقبل أن يتلاشى من سمعى صدى الدقات الثمان رن جرس التليفون فى عنف وما كدت أرفع السماعة الى أذنى حتى سمعت صوتا ملهوفا عرفت فيه صوت محفوظ ، وبلا مقدمات ..

أخبرني، في سرعة واضطراب .. أن « وحيد » قد مات ..

وسألته في خبـــل وأنا ألهث : متى ؟ ..

وقال وهو يغلق السكة : في تمام الثامنة .. الآن ..

ووضعت السماعة مكانها وكل عضلة في كياني تختلج والعرق يتصبب على جبيني في غزارة ..

وأفقت من ذهولي عـــلى صوت ضـــميري الذي هب فجأة وراح يقصف كالرعد:

« يا وغد!.. يا نذل !.. كيف طاوعك قلبك أيهـــا الحيـــوان على أن تحـــول بينهما ؟!

لقد وقفت في طريقهمـــا وهما من الاحياء ، أما الآن فلا ســلطة لمثلك عليهما .. وها أنت ترى أنهما قد ماتا في لحظة واحدة ليعلماك أن الحب أقوى من كل شيء .. حتى من الموت ! .. »

وأحسست فداحــة الجرم الذي ارتكبته في حق هذين البريئين ، ووددت في تلك اللحظة لو استطعت أن أحرق نفسي بخورا لارفعـــه الى روحيهما .. عله يشفع لي عندهما أو يخفف من مرارة الكأس التي ملأته من أنانيتي ونذالتي وظللت أنغص بهـــا حياتهما حتى أشفق عليهما الموت فاختطفهمـــا من بين يدي ! ..

* * *

وصمت محدثي برهـــة ، وأخرج على أثرها منـــديله فمسح العرق الذي تصبب من جبينه واختلط بدموعه .

وظللنا لحظة من صـــمت ثقيل، قبل أن يعاود الحديث وهو يلهث :

ـ لعل القصة راقتك ؟!

وقلت مداعبا :

ـ يخيل الى انها لم تكتمل فصولا بعد ! ..

وهمس في مرارة وقـــد شردت نظراته :

ـ اذا كنت تبحث عـــن الخيط الاخير للقصة فيمكنك أن تجده .. بين يدي القدر!

وتركني وانصـــرف ، ورحت أرقبه وهو يمضي الى الخارج وأنا أحس كأن أفعى مجنونة تتلوى في أحشائي وأسائل نفسي في حسرة :

ـ أهذا الانســـان المحطم هو ( ممدوح ) رفيق طفولتي وصـــباي .. الذي فرقت بيننا الحياة منذ سنوات ثلاث؟

ما أقسى الندم !.. وما أسرع الايام ! ..

لم يمض غير يومين حتى قرأت في احدى الصـــحف الخبر التالي :

« كان الوجيـــه ممدوح عزت يقوم بتنظيف مسدسه فانطلقت منه رصاصة طائشة أصابت منه مقتلا فتوفي على الاثر .. »

أهذه هي الحقيقة ؟؟ أم أن ضميره قد دفعه لان يقدم حيـــاته قربانا على مذبح الحب ؟!

ومســـحت دموعي ، ثم أمسكت بالقلم لاضع الخيـــط الاخير .. للقصة !!

# وباعت دنيا خلخالها..

للاستاذ طلبه رزق

دعاها جمال الغروب ونسيم الاصيل العليل فاستجابت للدعاء وهمت خفيفة مشرقة الوجه باسمة الثغر ، وأخذت جرتها على رأسها ووضعتها على رأسها وضعا مائلا فيه تأنق وعجب ثم اتخذت سبيلها نحو شاطىء النهر .. وحين أقبلت على المورد حيث صاحباتها اللاتى دعاهن مثلها جمال الغروب ونسيم الاصيل العليل ، ثم أنزلت جرتها من فوق رأسها ونحتها جانبا وخلعت خمارها ووضعته فوق الجرة وكشفت عن ساقيها وخاضت فى مياه الشاطىء الضحلة مع الخائضات تغسل قدميها وتزيل ما علق بهما وبخلخالها الجميل من أتربة الطريق ، وتزيد فتنضح وجهها وعنقها وجزءا من صدرها بماء النهر وتحس لذلك بلذذات جميلة فما تلبث أن تعيد ذلك وتكرره كما تفعل صاحباتها ..

وارتفع صوت احدى صويحباتها بقولها: «ياحسن خلخالك يادنيا .. الخلخال جماله ناطق على رجليك يادنيا » وابتسمت دنيا لهذا الثناء على خلخالها الجميل وردت على محدثتها فى صوت حلو: « صحيح الخلخال حلو يا ياسمين » فقالت ياسمين «حلو خالص زى الشهد .. ربنا يجعله مبروك عليك ».

فقالت دنيا : « تفضلى ... تفضلى ياأختى .. » وردت ياسمين بقولها : محروز ومبروك عليك يادنيا تلبسيه دايما فى العز والهنا .. مين اشتراه لك ؟ قالت دنيا : اشتراه لى أخويا الحسنين من شبين مع جهاز الفرح ... له مدة كبيرة .. فقالت ياسمين : لكن اللى يشوفه ويشوف لمعته الحلوة يقول دالسه جاى من الصاغة الوقت ...

وصرفهما عن حديثهما واسترعى انتباههن جميعا قول صاحبة أخرى : أنظرن الى جاموسة الشافعى أبو عبد العال اسم الله عليها ، شكلها جميل وجسمها كبير ونظيفه ، وهادية أصغر بنت تقدر تسوقها .. أهى بنته صفية الصغيرة النبى حارسها هى اللى جاية تسقيها ...

واستمرت أحاديثهن وتشعبت . حتى اذا انتهين منها وملأن جرارهن حملنها فوق رءوسهن واتخذت سبيلهن نحو القرية وتفرقن كل الى دارها .. أما دنيا ذات الخلخال فان حديث الجاموسة وحديث الخلخال لم يبرحا ذهنها ولم يزايلا فكرها .. لقد كانت تنظر الى خلخالها ولمعته وجماله فى نهاية ساقيها ... ثم تفكر فى جاموسة الشافعى أبو عبد العال . ترى أى اقتران هذا الذى يقرن خلخالها بجاموسة الشافعى وما الذى يحملها على ذلك التفكير فى هذين الامرين ؟ عجبا لك يادنيا .. عجبا لك أيتها المفكرة الصغيرة .. ان فى أعماقها فكرة . فكرة ضئيلة صغيرة تطوف برأسها وذهنها ، ما تكاد تلوح وتومض فى أعماقها حتى تختفى وتستتر وتتركها فى حيرة وقلق عجيبين غريبين وان الايام والليالى تتابع وتتوالى والفكرة فى رأسها : تزداد وضوحا وبريقا وتوهجا .

وذات ليل وهى تتقلب مسهدة على سطح الدار تحت ضوء القمر وقد غاب عنها زوجها فى موجة نوم عميقة لذيذة ، استطاعت دنيا أن تكون وجها لوجه أمام هذه الفكرة التى نضجت واستوت وشبعت تقليبا وتنقيبا ، ولم يبق غير تنفيذها وجعلها حقيقة واقعة .. انها فكرة سهلة نافعة وتنفيذها سهل خلخالها هذا تبيعه وتشترى بثمنه عجلة جاموس صغيرة وليدة تربى فى الدار وتكبر وتصير جاموسة تنفع زوجها الفقير الذى لايملك جاموسة ولا بقرة ولا حمارة ، وتغنيه عن اقتراض بهائم جيرانه أو تأجيرها ، وتلد ، وتحلب اللبن ، ومن اللبن تستطيع أن تصنع الزبد والجبن وتبيعهما فى السوق .. حقا حقا هذه فكرة طيبة وتنفيذها سهل ، وغدا السوق .

وأراحت يدها على صدره ، صدر زوجها النائم المغرق فى النوم الى جانبها ، فما أحس بيدها ولا شعر بها ، ان التعب والجهد اللذين يبذلهما فى يومه يجعلانه ينام نوما ثقيلا عميقا ، ونظرت اليه بعينيها وتأملت وجهه المتغيب تحت ضوء القمر ، وأطالت نظرتها الحانية الحالمة المشفقة ثم أغمضت عينيها على صورة

وجهه ودفنت وجهها في صدره العريض وجرت الغطاء عليه وعليها واستسلمت معه لسلطان النوم اللذيذ ..

وأصبحت مشرقة خفيفة الخطر رشيقة الحركة ، تملأ الدار أنسا وبهجة ، وبعد أن انهى صلاته وتناول لقمة الفطور ، بدرته بقولها : اسمع يا عفيفي .. في دماغي حكاية عايزه أقولها فنظر اليها بانتباه وقال



خير خير يادنيا .. ياترى حكاية ايه .. قوليها ..

ـ خلخالي .. عايزه أبيعه النهارده واشترى بثمنه عجلة جاموس صغيرة ..

ـ تبيعى خلخالك ؟

ـ أيوه .. أبيعه واشترى عجله .. العجلة تكبر وتبقى جاموسة تنفعنا أنت عارف غرقتنا يوم الحرث والسقى والدراس وتذللنا للجيران وغير الجيران

ـ والله شوره يادنيا ..

لكن انت مالك ، وايه ذنبك تبيعى خلخالك وتتحرمى منه؟ ..

ـ هو الخلخال نافعنى بايه ؟ .. والله الجاموسة تبقى بينى وبينك ننتفع منها بشوية لبن وحتة جبنة وزبدة وتنفعك فى الغيط .

ـ والله كلامك حلو يادنيا ورأيك مضبوط فى محله ..

* * *

وتمضى الايام على خير ما تحب دنيا فيباع الخلخال ، وهو كل ما تملك من دنياها وتشترى بثمنه عجلة صغيرة وتربى العجلة فى الدار ، وتكبر وتسمن ، وتصير جاموسة تنفع العفيفي فى الحقل فتحرث وتروى وتدرس .. ثم تحبل وتلد وتحلب اللبن وتجود بالخير وتتقدم حياة الاسرة الصغيرة ويغمرها شيء من الهناء وشيء من اليسر .. تماما كما تمنت دنيا يوم رأت جاموسة جارها الشافعى أبوعبد العال



وبعد أن كان العفيفي أبو مندور يكتفى بزرع اثنى عشر قيراطا التى يؤجر نصفها ويمتلك نصفها الآخر، صار يزرع فدانين كاملين ... وبدت عليه النعمة وتفتحت عيناه للحياة ، وصار يرى كل ما فيها بعين جديدة واعية ناقدة . وكان مما تفتحت عليه عيناه زوجته زوجته دنيا .. انها ليست على ماينبغى ويود من الحسن والجمال .... انها بشعة ليس فيها جمال .. انها ليست فى مثل جمال جارتهم زينب الارملة التى مات عنها زوجها من شهرين وورثت عنه سبعة قراريط كاملة .. ان دنيا امرأة دميمة لا تطيب معها الحياة ومادفعه على البقاء معها غير الفقر .. وبدأت فكرة قوية وجريئة تساور نفسه وقلبه من ذلك اليوم الذى كان فيه فى السوق يشترى اللحم وحاجات الدار وحملته قدماه لمكان تجار الماشية، ورأى هناك جاموسة تباع فى مثل حجم جاموسته وعمرها وقوتها وقد بيعت بتسعين جنيها كاملة نقدها المشترى لصاحبها جنيها بعد جنيه ...

من هذا اليوم والفكرة الجريئة القوية تعاوده فى كل لحظة وتملأ رأسه وفكره وذهنه .. تسعون جنيها كاملة يمتلكها .. تسعون جنيها ثمن بيع الجاموسة .. التى يشارك فيها بالنصف انه يملك مالا يكفى لانفاذ فكرته اللذيذة الحيوية التى تملأ رأسه وتأخذ عليه كل تفكيره ..

وتغيرت معاملته لزوجته دنيا وعراها نفور وجحود وقسوة .. وشاهدت صورة دنيا فى عينيه وصارت بغيضة مقيتة .. وظل


البقية على الصفحة التالية


## قالوا

### فى الفضيلة

ـ ان الفضيلة عنصر من عناصر الحب بحيث اذا انتفت عاد الحب بهيميا محضا .

( نقولا حددا )

ـ « ان فضائلك هى عاداتك فلا تنعت الآخرين بانهم ليسوا فضلاء لان لهم عادات تغاير عاداتك » .

( برنارد شو )

ـ « ان من تقاليد كل طبقة ان تبشر بالفضائل التى ترى لها ضرورة فى حياتها فالغنى يدعو الى فضيلة الادخار والمتعطل يشيد بكرامة العمل والعمال » .

( أوسكار وايلد )

ـ « الحسناء دون فضيلة كالوردة بدون رائحة » .

( بوستان )

ـ « اربعة أشياء واجبة فى المرأة :الفضيلة تقطن فى قلبها والحشمة تلمع على جبينها واللطف يتدفق من شفتيها والعمل دائما بين يديها»

( حكيم )

ـ « يكون الرجال كما تريد النساء فاذا أردت أن تجعل الرجال من ذوى الهمة والفضيلة فعلم النساء الهمة والفضيلة » .

( روسو )

ـ « لا حياة لامة بلا حرية ولا حياة للحرية بلا فضيلة » .

( حكيم )

جمع الحسينى الخياط







## باعت دنيا خلخالها

بقية المنشور ص ٦٩

العفيفى أبو مندور على حاله تلك حتى وجد فى نفسه قوة غريبة وشجاعة نادرة وحزما وعزما صارمين نافذين ووجد نفسه يستيقظ ذات صباح ويتجه نحو مربط الجاموسة العزيزة ويفك قيدها ويقتادها من رسنها ويمضى بها نحو .. السوق .. وما هى الا ساعة واذا الجاموسة قد بيعت وقبض العفيفى فيها ثمانيا وتسعين جنيها مصرية كاملة

وأقبل الرجل على زوجه وحيدا ، متجهما ، غليظ الوجه والقلب ، جاف الملامح والنفس .. وهالها ما رأته من اقباله هذا .. وهالها أكثر مجيئه وحيدا والجاموسة ليست معه ، فسألته فى لهفة :

— مالك يا عفيفى جرى ايه ؟ .. وفين الجاموسة ؟

وأجابها فى صرامة :

— الجاموسة بعتها ..

وأخذت دنيا ، وارتاعت ودقت صدرها بيدها وقالت:

— يا خبر اسود يا عفيفى .. صحيح الجاموسة اتباعت دا يبقى خراب كبير ياعفيفى

فرد الرجل فى قسوة وادعة:

— أيوه الجاموسة راحت فى داهية واذا فتحت بقك بكلمة واحدة انت وراها كمان .. اطلقك واستريح منك .. أقدر أطلقك حالا فى دقيقة واحدة واتجوز واحدة بعمرك ..

وصعقت دنيا للنبأ الفاجىء والمصيبة المفجعة وسقطت على الارض وخرجت من فمها بلا وعى كلمة :

— تطلقنى ..

وقال هو :

— أيوه أطلقك .. هو الطلاق حرام .. الطلاق أمر خلله ربنا .. الطلاق حق من حقوق الراجل ..

* * *

وفى اصيل يوم كان نساء القرية ينتشرن فى مياه الشاطىء الضحلة يغتسلن ويملأن جرارهن ويسقين مواشيهن ويتناقلن اخبار القرية وأحداثها وقالت احداهن : انا سمعت خبر يا اولاد مش قادرة اصدقه وقالت ثانية : خبر ايه . قالت الاولى : العفيفى ابو مندور اتجوز زينب ارملة احمد ابو يوسف .. وقالت ثالثة : يا خبر ابيض .. الكلام صحيح ؟ قالت رابعة آه صحيح جوزى حضر امبارح الكتاب وهو اللى نده المأذون .. قالت الثانية : هيا دنيا وحشه ياولاد ؟.. فقالت الثالثة : ابدا والله ما هى وحشه .. لكن تستاهل ايوه يا اولاد دنيا تستاهل، باعت خلخالها واشترت له بثمنه عجلة .. وقالت امراة اخرى: والعجلة كبرت وبقت جاموسة والجاموسة ملت البيت خير ، والخير فتح عينين الرجل الطماع ... الخاين .. وقالت واحدة منهن ساذجة : ياحرام بقى العمدة يا أولاد ما يقدرش يشوف الحكاية دى ويبطل جواز الاثنين . وضحكت النساء جميعا لان العمدة هو الاخر زوج لامرأتين وردت عليها واحدة تعلمت فى مدرسة القرية : ابدا العمدة ما يقدرش يعمل حاجة دا الجواز والطلاق حق للراجل حسب الشرع والقانون . فقالت الساذجة وهى كالمغضبة : لا .. لازم العمدة يشوف له حل فى الحكايات دى .. حرام يخلوا الطلاق والجواز سايب كده .. كل الراجل مايلاقى فى ايده قرش يروح يتجوز مرة ثانية ويجيب ضرة لامراته اللى صبرت على فقره وتعبه ..

وركن النساء المتحدثات جميعهن الى صمت عميق حين رأين دنيا مقبلة عليهن يكسوها حزن صامت ويملؤها صمت حزين !..

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية




AIR FRANCE
اير فرانس